

VOL 6 - ISSUE 62 SEPTEMBER 2014

MASALA

TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU



Regd. No. SC-1333

Rs. 120



WWW.PAKSOCIETY.COM

مصالحہ کے شیف کے کھانوں کی مزید ارترا کیب، دلچسپ مضامین، ٹپس اور ٹوٹکوں کا مجموعہ



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

BROCHE®



BROCHE



خوشبو ایسی کے موڈ بدل دے

E-mail: cosmetics@swiss-miss.org

Web: cosmeticsworld.com.pk



Foods around the **WORLD**

شینا لائبریری
دوکان نمبر 57 پنیاں چوک صدر بازار
ہری پور۔ فون: 0300-9837710



Join our Facebook page for more excitement.

Kausar

BANASPATI & CANOLA OIL

کچھ خاص ہمارے کھانے میں



Facebook.com/KausarCookingOils

info@kausar.com.pk

Every time you purchase our products **Kausar** will donate Rs. 1 per kg/ltr to
Shaukat Khanum Memorial Cancer Hospital and Research Centre.





Furniture Partner:

CONTRADICTIONS

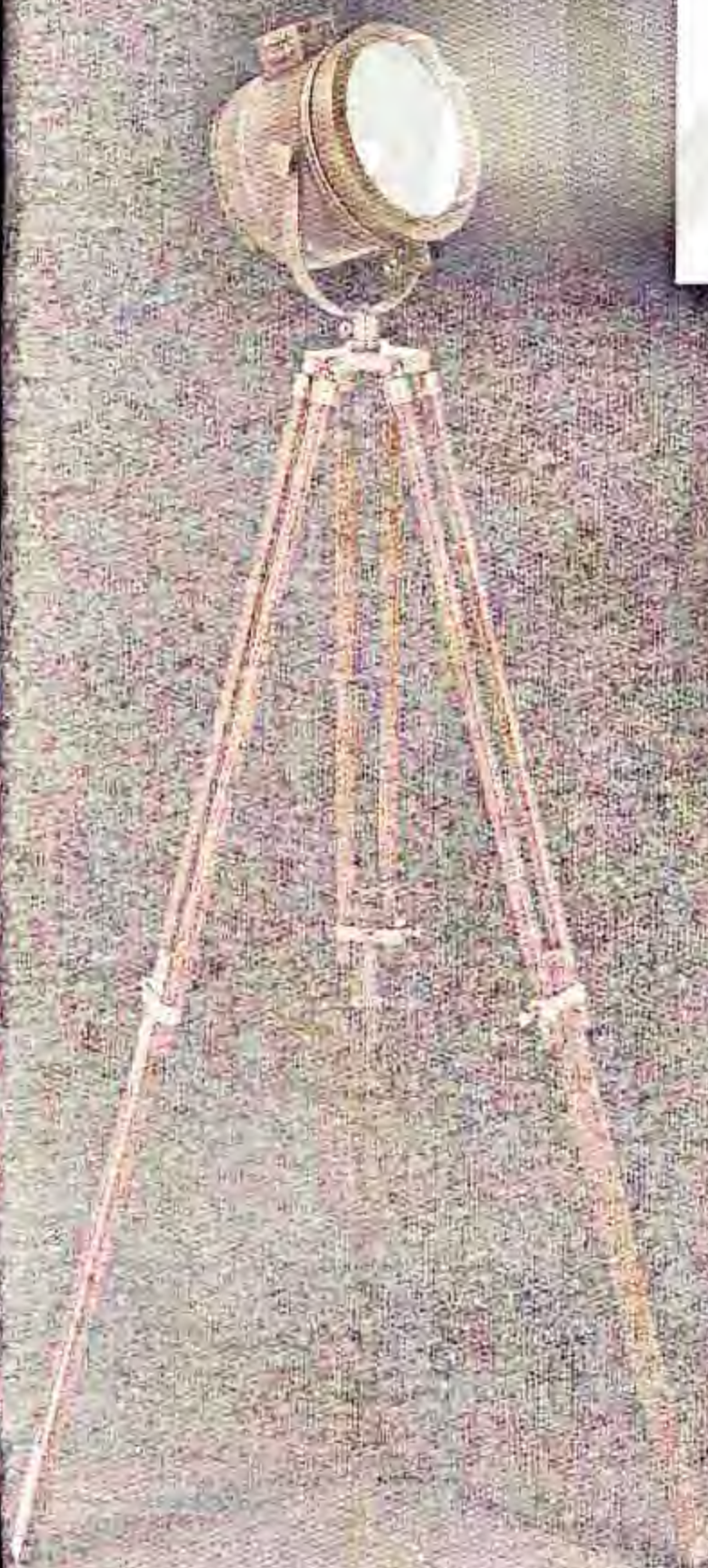
Refresh by:



LIFE. LOVE. LAUGHTER.

TONITE WITH HSY

STARTING: 13th SEP. 2014
EVERY SATURDAY AT 09:00 PM
ONLY ON HUM SITARAY



[/humsitaray](#) [/humsitaray](#) [www.humsitaray.tv](#)







Carnival Themed Berrylicious Trifle

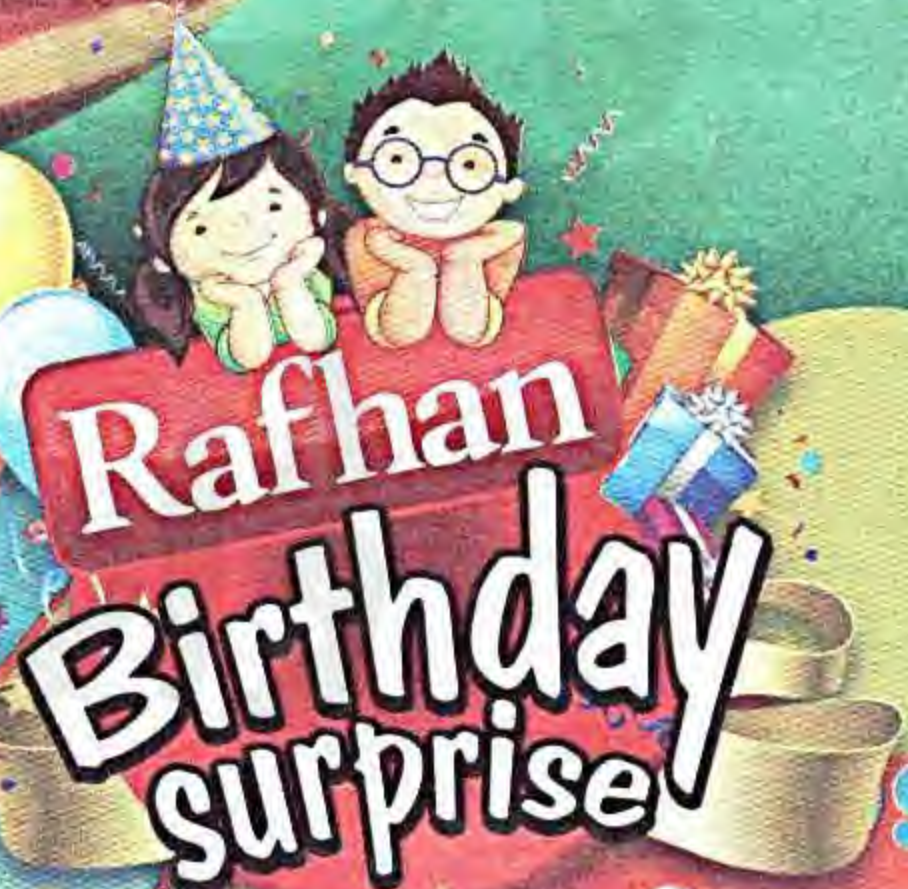
Ingredients:

- 1 pack Rafhan Strawberry Jelly
- 4 cups Rafhan Vanilla Custard
- Chocolate cake cut into slices
- 1 cup whipped cream
- 500g sliced Strawberries
- 200g Raspberries
- 200g Blackberries
- Mint leaves for garnish

Preparation:

1. Set the Rafhan Strawberry Jelly into a dish.
2. Layer the base of your chosen serving bowl with the chocolate cake slices.
3. Top the cake base with the freshly sliced strawberries, raspberries and blackberries.
4. Follow by topping Rafhan Vanilla Custard over the fruit.
5. Repeat the previous steps and set another layer of cake slices, topped with the fruit and Rafhan Custard.
6. Finally layer the custard with the remaining Rafhan Strawberry Jelly by mashing it.
7. Decorate with whipped cream and chill for 3 hours.
8. Garnish with mint leaves and serve.

Now you can create these magical desserts at home, simply log on to
RafhanDesserts or SMS Recipe to 8398 to get your hands on your favourite recipe.



Rafhan se Birthday magical ho

Italiano®

Give Better Taste To Your Home
Baking...

شینیلا لائبریری
دوکان نمبر 57 پٹیاں چوک صدر بازار
ہری پور۔ فون: 0300-9837710

Italiano® Baking Range

- Brownie Mix (Traditional Chocolate Fudge)
- Brownie Mix (Dark Chocolate Fudge)
- Cake Mix (Moist Super)
- Pound Cake Mix
- Marble Cake Mix

شینیلا لائبریری
دوکان نمبر 57 پٹیاں چوک صدر بازار
ہری پور۔ فون: 0300-9837710

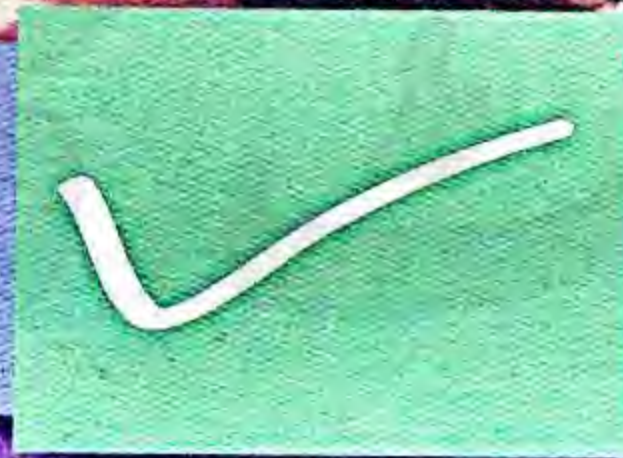


Product Range

Cake Mix, Brownie Mix
Cocoa Powder
Tempura Flour
Self Raising Flour
Cooking Chocolate



Happilac
PAINTS



کیونکہ خوشیوں کے رنگ دیواروں کے رنگ سے زیادہ قیمتی ہوتے ہیں



COLORS OF HAPPINESS



www.happilacpaints.com



www.facebook.com/happilacpaints



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



Ready to Cook



Nuggets Bun Gae

Chuggets



Chicken Cheese Nuggets

Rs. 25 OFF Per Pack



JOIN US AT
www.facebook.com/seasonsfoods



Available at all Major Retail Stores
and Company Maintained Outlets



www.menu.com.pk | comments@seasonsfoods.com.pk



Biryani Masala

Enjoy the Original Delicacy!



A.R. FOODS (PVT) LTD.
32-33 Industrial Triangle Estate, Kahuta Road, Humak, Islamabad, Pakistan.
Tel: +92 51 4490471-4 (4 Lines) Fax: +92 51 4491117
e-mail: arf@arfoods.com.pk www.arfoods.com.pk

/Phool.pk

SHOP ONLINE
<http://arfoods.com.pk>

FOR RECIPES
Type <Phool>
send SMS to **8227**

BUNNY'S[®]

*Quality is our
Major Ingredient!*







MURREE BREWERY
ISO 9001, 14001, HACCP & OHSAS
Certified Company

Every Sip... Extra Pleasure!
Murree Brewery Malts



/MurreeBrewery | www.murreebrewery.com

BAKE
PARLOR

سبھی کھاتے ہیں

دی ہوم ریستورنٹ

Issue No. 1

20
Recipes

to delight your
taste buds.



اچاری میکرونی



۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں
پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبالیں کہ اس
میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا
کر ٹھنڈا پانی گزاردیں اور ایک کھانے کا چمچ
تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

نوٹ: بکرے کے گوشت کے ساتھ 3 کپ
پانی ڈال کر 40 منٹ تک یا گوشت کے
کے گھٹنے تک پکائیں۔ (اسٹیپ نمبر 3)

۲۔ ایک فرائی بین میں باقی تیل ڈال کر گرم کریں
پھر اس میں پیاز، لہسن اور ادھک ایک ساتھ
ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔

۳۔ اب اس میں چکن اور اچاری مصالحہ کا ساشے
ڈال دیں اور مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔
اسکے بعد اس میں ایک کپ پانی ڈال کر اُبال
آنے تک پکائیں۔ اسکے بعد مزید 5 منٹ
تک پکائیں۔



شاپنگ لسٹ

چکن بھری ڈی کا	300 گرام
چائز کی ہوئی	01 پی
لہسن پیسٹ	01 کھانے کا چمچ
ادھک پیسٹ	01 کھانے کا چمچ
دہی	1/2 کپ
کوک کھنسل	08 کھانے کے کچے
ہری مرچ کی ہوئی	04 عدد
نمک	01 کھانے کا چمچ
بیک پارلر اچاری بھری ڈی	01 پیکٹ

کتنا پاستا پکائیں؟

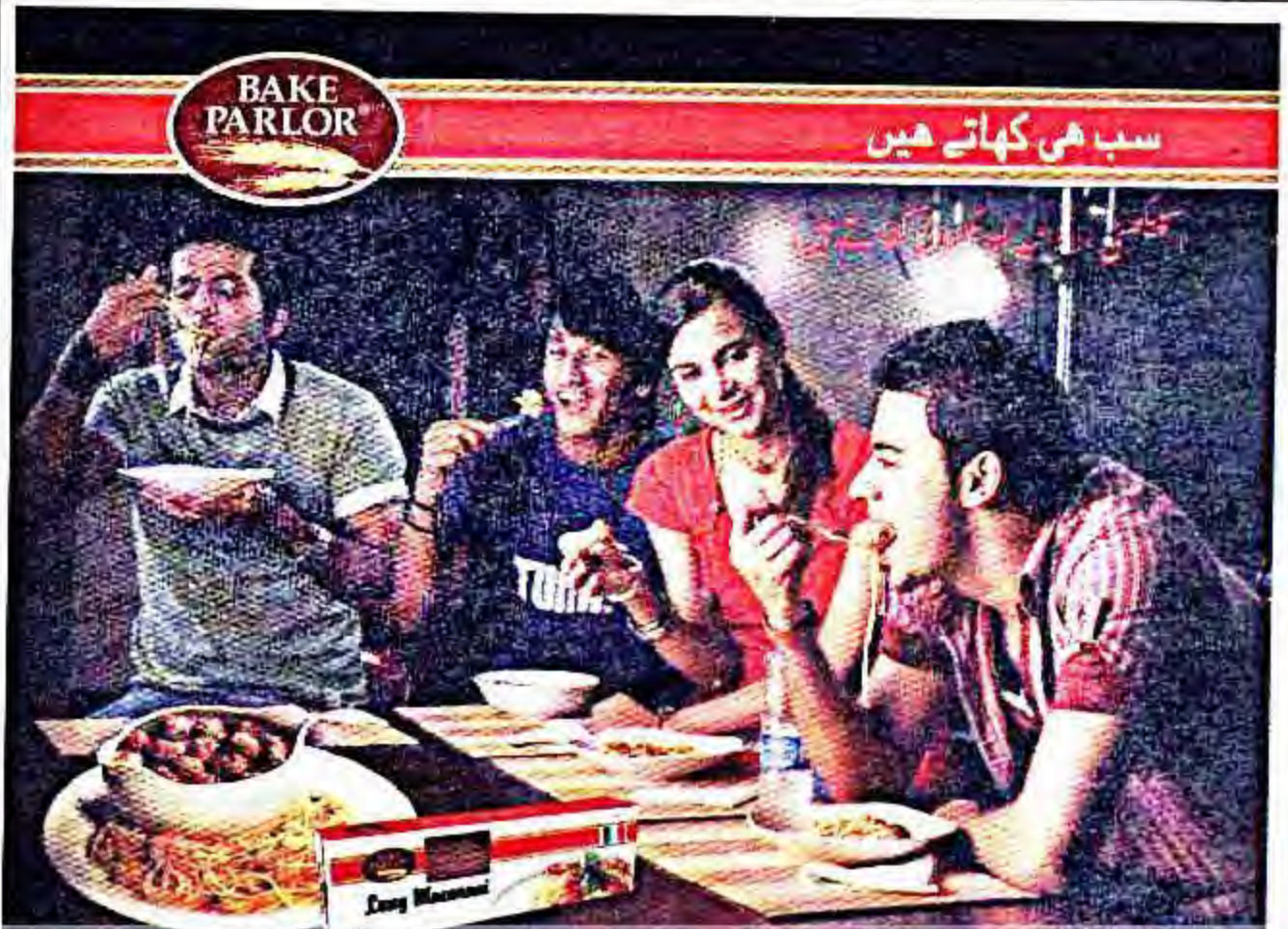
اگر آپ پاستا کو جمن ڈش کے طور پر پیش کر رہے ہیں تو ہر فرد کے لئے 4 اونز (یعنی آدھا کپ)
بھری پکا پاستا کا حساب رکھیں۔

آپ کا سوال

اپنے پاستا سے متعلق سوالوں کو consumers@bakeparlor.com پر بھیجیں۔

موسم کے مزے

موسم گرما کا سب سے انمول تھنڈا آم۔ پھلوں کا بادشاہ، یہ بہترین وٹامن اور منرلز
کا خزانہ بھی ہے۔ پیش ہے موسم کے اس پھل کا مزہ اڑانے کی ایک نئی ترکیب۔
چکن اور پاستا کریمی میٹکو ساس کے ساتھ۔ ایک بڑے برتن میں نمک ملا پانی
اُبال کر ایک کپ پنی پاستا اُبال لیں۔ آدھا کپ اُبلے ہوئی چکن فرائی بین میں
تھوڑے سے آئل میں لیں، ایک لہسن، ایک ہری پیاز اور ایک آم کو فرائی
بین میں مکس کریں۔ 5 منٹ پکا کر اُبالا ہوا پاستا اور پاؤ کپ بالائی ملائیں۔
ٹھنڈا ہونے کے بعد برائے سائڈ لائن
پیش کریں۔



MASALA

TV FOOD MAG



Content



39

> Masala Mornings

مصلی مارننگز

45

> Chaska Pakanay Ka

چسکا پکانے کا

53

> Tarka

ترکا

59

> Food Diaries

فوڈ ڈائریز

65

> Chef At Home

شیف ایٹ ہوم

17

> Editorial

اداریہ

19

> City News

پاکستان کا ذوق: پاکستانی کھانوں کا مزہ

25

> Health and Science

صحت و سائنس

27

> Handi

ہانڈی

33

> Live@9

لائو ایٹ نائن

71

> Lively Weekends

لائو لی ویکی اینڈز

Adam's®

For Healthy Life!

Enjoy the real taste of
Adam's products on this
Eid-ul-Azha



info@adams.pk

Office: Quaid-e-Azam Industrial Estate, Kot Lakh Pat, Lahore. Phone: 04235117104-06

Editorial

محترم قارئین
السلام علیکم!

رمضان المبارک میں کھانے پینے سے احتیاط کا سلسلہ بندھتا ہے لیکن جیسے ہی شوال کا چاند نظر آتا ہے ویسے ہی گھر کے باورچی خانے انواع و اقسام کے کھانوں سے مہک اٹھتے ہیں۔ عید کے بعد شادیوں کا موسم شروع ہو جاتا ہے جس میں رہی سہی کسر بھی پوری ہو جاتی ہے۔ شادیوں میں دل بھر کے مرغن کھانے پکائے اور کھلائے جاتے ہیں جو رمضان المبارک میں بتدریج بہتر ہونے والے جسمانی نظام کی خرابی کا باعث بن جاتے ہیں۔ شادیوں میں مرغن کھانے، طرح طرح کے میٹھے اور تیزابی مشروبات انتہائی تاخیر سے پیش کئے جاتے ہیں۔ لوگوں کے پاس خصوصاً سندھ میں کھانا کھانے کے بعد اسے ہضم کرنے کا وقت نہیں ہوتا، کیوں کہ شادیاں اب بھی دیر تک چلتی ہیں اس لئے مہمان گھر جا کر سو جاتے ہیں جو کسی بھی طرح صحت کے لئے مفید نہیں ہے جب کہ پنجاب میں منعقدہ شادی کی تقریبات میں جلد کھانا پیش کئے جانے کا قانون ہے جس کی وجہ سے لوگوں کو گھر جا کر مرغن کھانوں کو ہضم کرنے کا وقت مل جاتا ہے۔ کراچی سمیت دیگر شہروں میں بھی جہاں شادیوں کی تقریبات تاخیر کا شکار ہیں اس اچھی روایت کو قائم کیا جانا وقت کی اہم ترین ضرورت ہے۔

یہ امر واقعی ہے کہ ہمارا سست پڑتا طرز زندگی بے شمار بیماریوں کی جڑ ہے جو دل سمیت مختلف امراض کے اضافے کا سبب ہے۔ دل کے مریضوں کی تعداد میں اضافے نے عالمی برادری کو تشویش میں مبتلا کر رکھا ہے اسی وجہ سے ہر سال ستمبر کے آخری اتوار کو عالمی یوم قلب سے منسوب کرتے ہوئے اس حوالے سے آگاہی کے خصوصی پروگرام مرتب کرائے جاتے ہیں تاکہ لوگ اس موذی مرض سے بچاؤ کی تدابیر اختیار کر سکیں۔ ماہرین کے مطابق سال گزشتہ کے دوران دنیا بھر میں ایک کروڑ 73 لاکھ افراد امراض قلب کی وجہ سے موت کے منہ میں چلے گئے اور اگر یہی صورت حال رہی تو اگلے 15 سالوں میں دل کی بیماریوں سے مرنے والوں کی تعداد سالانہ 2 کروڑ تک پہنچنے کا اندیشہ ہے۔ پاکستان میں بھی بلا تفریق عمر امراض قلب کی شکایت کی شرح تشویشناک حد تک تیزی سے بڑھ رہی ہے ماہرین کے مطابق اس کا فوری سدباب انتہائی ضروری ہے۔

دل کی بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لئے ایک جانب طرز زندگی کو بہتر بنانے اور دوسری جانب خوراک کو متوازن کرنے کی ضرورت ہے۔ اپنی غذا میں پھل، سبزیاں اور تازہ جوس شامل کریں، جلد سونے، صبح سویرے اٹھنے اور ورزش کو معمول بنائیں۔ یاد رکھئے کہ تھوڑی سی احتیاط اور توازن زندگی کو بڑے مسائل سے بچانے کا سبب بن سکتی ہے۔

شہناز رمزی



چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی، ایڈیٹر۔ شہناز رمزی، جوائنٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار

ایڈیٹوریل اسسٹنٹ۔ نصر خان، اسسٹنٹ ایڈیٹر۔ معاذ احمد

سینئر ایڈیٹر۔ سید نبیل احمد، ڈیزائنر۔ یوسف رضوی، عکاسی۔ حارث عثمانی، احسن قریشی، ایڈورٹائزنگ مینیجر۔ منور حسین بھٹی

03333222353 - فون: munawar.h@masalatv.tv

ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ

ہم نیٹ ورک لمیٹڈ۔ 10/11، حسن علی اسٹریٹ، بلقاعل آئی آئی چندر بک روڈ کراچی۔ پاکستان 74000۔ یو۔ اے۔ این: 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640

مزید معلومات کے لئے: shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag/

MASALA 17 EDITORIAL



- No Preservatives
- Premium Recipe
- More Chicken
- Quality Ingredients



Premium SHAMI KABAB

شامی کباب



Also available



Premium
SEEKH KABAB
سیکھ کباب



Premium
GOLA KABAB
گولا کباب



Available at all leading stores nationwide

add NEW
FLAVOURS
to life !!

www.simplysufi.com f b



”پاکستان کا ذوق“ پاکستانی کھانوں کا مزہ

شازیہ انوار

موون پک ہوٹل میں جشن آزادی کے حوالے سے خصوصی ہفتے کا اہتمام

منائے جانے والے ہفتے میں ہم نے ریستوران کی تزئین و آرائش کو مقامی رنگ میں پیش کیا ہے۔ استقبالیہ کو ایک جھونپڑی کی صورت دی گئی ہے جہاں پر رکھی گئی پہیہ 'جرک' حقہ' روایتی کرسیاں دیکھنے والوں کی توجہ اپنی جانب مرکوز کر رہی ہیں۔ اس موقع پر ہم نے پاکستان کے مختلف صوبوں کے پکوان پیش کرنے کے ساتھ ساتھ حقہ اور پان کا بھی اہتمام کیا ہے جو منظر میں حقیقی رنگ بھرنے میں معاون ہیں۔

”مصالہ“ سے بات چیت کرتے ہوئے جنرل منیجر موون پک ہوٹل منصور احمد نے کہا ”موون پک نے اس ہفتے کو آزادی کی تقریبات سے منسلک کرتے ہوئے اپنے لوگوں کے لئے فخریہ طور پر پیش کیا ہے۔ پاکستانی کھانے ہر انداز سے بہترین ہیں اور مجھے اس بات کا یقین ہے کہ کوئی بھی پاکستانی اپنے کھانوں سے کنارہ کش نہیں ہو سکتا۔ ہمارے کھانے ہماری متنوع ثقافت اور ورثے کے عکاس ہیں۔ کیوں کہ موون پک ہوٹل میں غیر ملکی صارفین کی بڑی تعداد مقیم رہتی ہے اس لئے میں سمجھتا ہوں کہ اس ہفتے کا انعقاد مقامی صارفین کے ساتھ ساتھ ہمارے غیر ملکی صارفین کے لئے ایک خوشگوار تجربہ رہا ہے۔“

مرزا منصور احمد نے مزید کہا ”ہماری پوری توجہ اپنے صارفین کو گھر جیسا لگنے فراہم کرنے کی جانب مرکوز رہتی ہے۔ ہم اپنے مہمانوں کو تازہ کھانے فراہم کرتے ہیں۔ ہمارے ایگزیکٹو شیف کھانوں کی تراکیب میں تنوع پیدا کر کے مہمانوں کی داد سمیٹتے ہیں۔ موون پک میں کئے جانے والے تجربات مہمانوں کی پسندیدگی کی سند حاصل کرتے ہیں جس پر ہم نازاں ہیں۔“ انہوں نے بتایا کہ وہ آنے والے دنوں میں بھی اپنے صارفین کے لئے مزید ار اور دلچسپ چیزیں پیش کرنے کی منصوبہ کر رہے ہیں۔ ■

موون پک ہوٹل نے پاکستان کے قومی دن کے حوالے سے گزشتہ دنوں اپنے پاکستانی ریستوران میں ”پاکستان کا ذوق (Tastes of Pakistan)“ کے عنوان سے ایک ہفتے کا اہتمام کیا جس کا مقصد پاکستان کے مختلف صوبوں کی ثقافتوں کو اجاگر کرنا تھا۔

اس حوالے سے منعقدہ ہفتہ 8 سے 14 اگست پر مشتمل تھا۔ اس دوران موون پک آنے والے صارفین کے لئے خصوصی رات کے کھانے کا اہتمام کیا گیا تھا۔ اس دسترخوان میں ملائی تیخ، مرغی کی گئی چلی کباب (خیبر پختونخواہ)، جھینگا مصالحہ (سندھ)، کٹنا (پنجاب)، روغن جوش (بلوچستان)، وہی والی مرغی کی کڑاہی (پنجاب)، بکرے کے پائے (پنجاب)، حلیم (سندھ)، کباب، پکڑے، مچھلی، بلوچی بھنڈی، لاہوری فالودہ، کھجور، امرود اور آم کا حلہ نان، شیر مال، روٹیاں، سبزی، لال شربت، لسی، مختلف النوع سلاوا اور اچار سمیت بے شمار پکوان شامل تھے۔

ہفتے کا باقاعدہ آغاز ایک پروقار تقریب سے کیا گیا، جس کا افتتاح جنرل منیجر موون پک ہوٹل مرزا منصور احمد نے کیا۔ اس موقع پر صحافیوں اور معززین شہر کو مدعو کیا گیا تھا۔ منعقدہ ہفتے کے انعقاد کے سلسلے میں ریستوران کو روایتی انداز میں سجایا گیا جب کہ ویٹرز نے مختلف صوبوں کے مقامی ملبوسات زیب تن کر کے ماحول کو ثقافت سے قریب کرنے میں اہم کردار ادا کیا۔ ایک جانب مقامی موسیقی کا براہ راست سلسلہ بھی جاری تھا۔

اس موقع پر موون پک ہوٹل کے ایگزیکٹو اسسٹنٹ منیجر فوڈ اینڈ بیورس مجر خرم اعوان نے گفتگو کرتے ہوئے کہا ”لوگ گلوکار پاکستان کے مختلف صوبوں کے روایتی گانوں کو روایتی انداز میں ہی پیش کرتے ہیں۔“ پاکستان کا ذوق (Tastes of Pakistan) کے عنوان سے



آپ کی ڈیلی لائف میں جس کا ہے ایک اہم رول...

وہ ہے

ہاشمی

اسپیغول

بھوسی



Mohammad Hashim Tajir Surma

E-mail: a.hashmi@cyber.net.pk Web: www.hashmisurma.com

All logos and typography of Hashmi are internationally registered trademarks & Copyright protected.



SINCE 1794





ناشتہ صحت کے لئے نہایت ضروری

ناشتہ کرنے والے بچے چست ہوتے ہیں، ناشتہ نہ کرنے والوں کا وزن نسبتاً تیزی سے بڑھتا ہے

جس پر پھلوں کو فوقیت دیتے ہیں کیوں کہ پھلوں میں غذائی ریشے زیادہ اور حرارے کم ہوتے ہیں جو ہاضمے کے لئے بہترین ہیں۔ پھلوں کے علاوہ انڈے بھی ناشتہ کو بہترین بناتے ہیں، تاہم اگر تلے ہوئے انڈے کھانے ہوں تو انہیں زیتون یا سرسوں کے تیل میں پکانا زیادہ مناسب ہے۔

ناشتہ میں ہفتے میں تین سے چار مرتبہ گندم یا جو کا دلیہ بھی استعمال کرنا چاہئے۔ اس میں موجود لحمیات اور غذائی ریشے ہاضمے کو بہتر کرتے ہیں۔ دلیہ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے بھی بہت مفید ہے کیوں کہ یہ ذیابیطس کی شرح میں کمی کا باعث بنتا ہے۔ ناشتہ میں کم چکنائی والا دودھ، گڑ یا شکر کا استعمال بھی کریں۔ گرمیوں میں لسی جب کہ سردیوں میں شہد ملا گرم دودھ بہترین ہے۔

ایک جدید تحقیق ثابت کرتی ہے کہ جو بچے صبح کا ناشتہ کرتے ہیں وہ امتحانوں میں بہتر کارکردگی دکھاتے ہیں، پڑھائی میں نسبتاً زیادہ ہوشیار ہونے کے ساتھ جسمانی اور ذہنی کارکردگی میں بھی بہتر ہوتے ہیں، جب کہ ناشتہ نہ کرنے والے بچوں کو اسکول میں نیند آتی ہے، کلاس میں دھیان نہیں ہوتا، کھیل میں چست نہیں ہوتے اور خود کو پورا دن سست محسوس کرتے ہیں۔

وزن بڑھنے کے خدشے سے ناشتہ نہ کرنے والوں کے لئے ایک ضروری اطلاع یہ ہے کہ اگر وہ ناشتہ نہیں کریں گے تو ان کا وزن بڑھے ہوگا۔ جدید تحقیق ثابت کرتی ہے کہ صبح تمام ضروری غذائی اجزاء پر مشتمل ناشتہ نہ کرنے والے پورا دن اضافی چیزیں نہیں کھاتے جو ان کے وزن میں کمی کا سبب بنتا ہے۔ ■

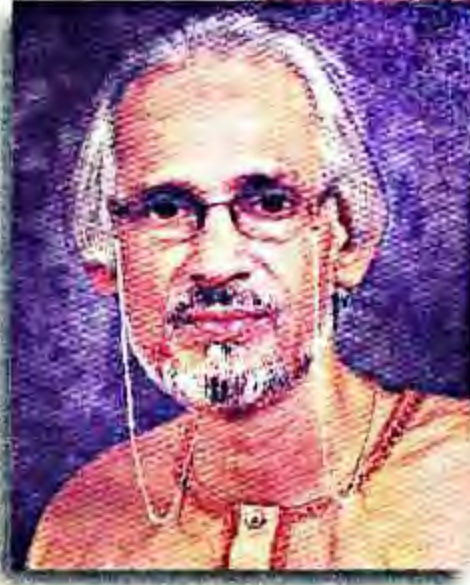
کھانے کی طرح ناشتہ کے حوالے سے بھی یہ سوال نہایت اہمیت کا حامل ہے کہ آج کیا کھایا جائے؟ دیکھا یہ گیا ہے کہ ناشتہ کی میز عام طور پر مخصوص پکوانوں سے ہی سجائی جاتی ہے۔ جو لوگ ڈبل روٹی اور چائے سے ناشتہ کرتے ہیں وہ برس ہا برس سے یہی ناشتہ کرتے ہیں، جنہیں ناشتہ میں پراٹھوں اور انڈوں کی عادت ہوتی ہے وہ اس کے بغیر نہیں رہ سکتے۔ بہت سے لوگ ناشتہ میں صرف ایک پیالی چائے اور کچھ صرف دودھ لیتے ہیں جب کہ جدید سائنس صبح کے ناشتہ کو صحت کے لئے انتہائی اہم قرار دیتے ہیں۔

طبی ماہرین کے مطابق ناشتہ نہ کرنے والوں میں دل کے امراض پیدا ہونے کا خطرہ 27 فیصد بڑھ جاتا ہے۔ صحت مند دل کے لئے ناشتہ ضروری ہے۔ تحقیق کہتی ہے کہ ناشتہ نہ کرنا جسم کو اضافی دباؤ میں مبتلا کر دیتا ہے۔ ناشتہ نہ کرنے والوں میں کولیسٹرول کی سطح بڑھ جاتی ہے اور ایسے افراد میں انسولین کے استعمال کے لئے حساسیت بھی زیادہ ہو جاتی ہے۔

ناشتہ کی اہمیت زیادہ اس لئے ہے کہ صبح کے وقت ہمارا نظام انہضام بہتر چلتا ہے اور کھائی جانے والی ہر چیز اچھی طرح ہضم ہو کر ہمیں پورے دن کی ضرورت کے مطابق توانائی فراہم کرتی ہے۔

سوال یہ ہے کہ صبح ناشتہ میں کیا ہونا چاہئے؟

ناشتہ میں مختلف چیزوں کا استعمال کیا جاسکتا ہے، بہتر یہ ہے کہ صبح کے ناشتہ میں متوازن خوراک لی جائے تاکہ دن کی شروعات اچھی ہو، جسم چست رہے اور روزمرہ کے کام بہتر انداز سے کئے جاسکیں۔ طبی ماہرین کے مطابق ناشتہ میں پھلوں کا استعمال ضروری ہے۔ کوئی بھی موہی پھل جیسے ایک سیب، آرزو، آلو بخارے، امرود اور کیلا جاسکتا ہے۔ ماہرین پھلوں کے



روحانی مسیحا

معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری
ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش
آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

مشورے اور استخارے کا کوئی ہدیہ نہیں ہے۔ آپ کے مسائل صیغہ راز میں رکھے جاتے ہیں نام آپ کی اجازت کے بغیر قطعی شائع نہیں کیے جاتے، مکمل بھروسے کے ساتھ رجوع کریں۔

رخسانہ (صادق آباد)

پیش (کراچی)

قادری انکل! میں آپ کی بے حد احسان مند ہوں آپ کی وجہ سے میرا انتہائی مشکل اور ناممکن مسئلہ حل ہو گیا ہے میں انکو چار سال سے پسند کرتی تھی مگر ہماری ذات اور مسلک مختلف ہونے کی وجہ سے ہمارے گھر والے کسی طور ہماری شادی پر راضی نہیں تھے میں نے آپ سے لوح نکاح منگو کر وظیفہ پڑھا تھا آپ کی دعا سے دونوں خاندانوں کی باہم رضامندی سے اس عید پر ہماری شادی ہو گئی ہے ہم بہت خوش ہیں اور دن رات آپ کی صحت یابی اور سلامتی کے لئے دعا کرتے ہیں آپنی دعاؤں میں ہمیشہ یاد رکھئے گا۔

جواب: جنتی رہو! اللہ پاک آپ کی جوڑی کو سلامت رکھے سدا شاد و آباد رہو میری دعا میں آپ کے ساتھ ہے۔

مہر النساء (امریکہ)

اسلام علیکم! قادری بھائی یہ بھلا صرف آپ کا شکر یہ ادا کرنے کے لئے لکھ رہی ہوں میں کئی سالوں سے اپنی بیٹی کی شادی کے لئے بے حد پریشان تھی اچھے نیک اور خالص رشتے ملنا یہاں پر بہت بڑا مسئلہ ہے دن رات پریشان رہتی تھی بیٹی کی عمر بھی تقی جلتی تھی شادی کرنا نہیں چاہتی تھی کیونکہ یہاں لڑکوں پر بھروسہ نہیں کیا جاسکتا وہ اپنے مقصد کے لئے شادی کرتے ہیں اور مقصد پورا ہوتے ہی وہ اچانک غائب ہو جاتے ہیں ایسی پریشانی میں آپ کے موبائل نمبر پر آپ سے رابطہ کر کے اپنی پریشانی بیان کی تو آپ نے بائے پوسٹ (By Post) میرے امریکہ کے پتے پر مجھے لوح نکاح بھیجی اور وظیفہ بھی پڑھنے کو دیا آپ کی ہدایت کے مطابق وظیفہ مکمل کیا، وظیفہ مکمل ہونے کے تقریباً مہینے بعد ایک شاپنگ مال میں اچانک میری ایک بہت پرانی سیکلی سے ملاقات ہو گئی میری بیٹی بھی ساتھ تھی رسی ملاقات کے بعد میں نے انھیں اپنے گھر آنے کی دعوت دی ایک ہفتے بعد وہ اپنے شوہر اور بیٹے کے ساتھ ہمارے گھر آئے اور اپنے بیٹے کے لئے میری بیٹی کا رشتہ مانگ لیا کیونکہ دونوں ایک دوسرے خاندان سے واقف تھے اس لئے ہم نے رشتہ طے کر دیا اور اس طرح جٹ منگنی اور عید کے بعد پٹ بیاہ ہو گیا قادری بھائی آپ واقعی مسیحا ہیں یہ سب آپ کی کرامت ہے اللہ تعالیٰ آپ کو سلامت رکھے

جواب: اللہ خوش رکھے! ابو آپ کو بیٹی کی شادی مبارک ہو! میری خوشیاں نصیب ہو! اللہ پاک تمام ماں باپ کو ان کی ذمہ داریوں سے سبکدوش فرمائے اور آپ کی بیٹی سیت اور سب کی بیٹیوں کے نصیب اچھے ہوں (آمین)

قادری صاحب! میں نے کافی عرصے سے امریکہ جانے کے لئے اپنے شوہر اور دو بچوں کے ساتھ (Apply) اپلائی کیا ہوا تھا مگر کام بننا ہی نہیں تھا مایوس ہو چکی تھی اس مقصد کے لئے آپ سے رجوع کیا تو آپ نے بتایا کہ میرے سفر کی راہ میں رکاوٹیں ہیں ان رکاوٹوں کو دور کرنے کے لئے آپ نے مجھے لوح راہ داری دی وظیفہ پڑھنے ہی واقعی راہ میں حائل رکاوٹیں ایک دم دور ہو گئیں کیونکہ عید کے بعد ہماری اسلام آباد سے انٹرویو کال (Call) آگئی تھی 13 اگست کو ہمارا انٹرویو تھا یہ وہ تاریخ تھی جب لاگت مارچ کی وجہ سے اسلام آباد جانے والے تمام ہوائی اور زمینی راستے بند ہو رہے تھے مگر میرے سفر کی راہ میں حائل رکاوٹیں تو آپ کے وظیفے کی برکت سے ختم ہو چکی تھیں آپ کا وظیفہ پڑھتے ہوئے ہم اسلام آباد پہنچے اور انٹرویو دیا اور آپ کی دعاؤں سے ہم سب کو ویزا (Visa) مل گیا یہ سب آپ کی وجہ سے ممکن ہوا میں آپ کی بے حد ممنون ہوں اللہ آپ کو لمبی عمر عطا فرمائے

جواب: جنتی رہو! اللہ پاک آپ کی زندگی میں آپ کے اور آپ کے بچوں کے لئے مزید آسانیاں فرمائیں اور زندگی کی راہ میں ہر رکاوٹ کو دور فرمائیں۔ (آمین)

مسز کمال (اسلام آباد)

قادری صاحب! میرے شوہر کا یہ میرے ساتھ بہت عجیب سا تھا اللہ تعالیٰ نے ہمیں دنیا کی ہر نعمت سے نوازا ہوا ہے کسی چیز کی کمی نہیں ہے مگر یہ تو شوہر کی توجہ کی کمی ہے گھر میں آنے کے بعد کوئی بات چیت نہیں کرتے تھے نہ مجھ سے نہ بچوں سے گھر آئے فرائض ہونے کھانا کھایا اور TV کے سامنے موبائل لکھ کر بیٹھ گئے اور نہ جانے کن کن سے سرگوشیوں میں باتیں کرتے رہتے تھے اندازہ تو ہو جاتا تھا کہ عورتوں سے باتیں کر رہے ہیں قریب بیٹھ کر سننے کی کوشش کرو تو اٹھ کر گیلری میں چلے جاتے تھے پھر آدھی آدھی رات تک وہاں کھڑے ہو کر باتیں کرتے رہتے تھے بستر پر آکر لیٹنے تو (Messages) کرتے رہتے تھے میں ان کی اس عادت سے بہت پریشان اور دکھی تھی آپ کو (Call) کر کے اپنا دکھڑا سنا تو آپ نے مجھے لوح قدس اور یا قوت (گھینے) پڑھائی کر کے اٹھو شومی میں نہیں کو بھیجا اور وظیفہ بھی پڑھنے کو دیا جب سے میں نے آپ کا پڑھائی کیا ہوا (گھینے) اٹھو شومی بنوا کر پہنا ہے اور وظیفہ پڑھا ہے حیرت انگیز طور پر شوہر کے رویے میں تبدیلی آگئی ہے میں یہ تو نہیں کہتی کہ بالکل ٹھیک ہو گئے ہیں لیکن 40% فیصد تک مثبت تبدیلی ہے اب گھر آنے کے بعد میرے اور بچوں کے ساتھ بیٹھ کر بات چیت کرتے ہیں باہر گھومنے بھی لے جاتے ہیں اور جب بھی بچوں کو اسکول میں (Parent)

(Meeting) ہوتی ہے میرے ساتھ لازمی جاتے ہیں کاس نچر ز سے بچوں کے بارے میں سوال جواب کرتے ہیں بچوں کے مستقبل فکر مند رہتے ہیں میرے ساتھ بھی بہت Loving اور Caring ہو گئے ہیں اور یہ سب لوح قدس آپ کے نیک پھر یا قوت اور وظیفے سے ہوا ہے اللہ تعالیٰ آپ کے علم مزید اضافہ فرمائے

جواب: اللہ خوش رکھے! اللہ پاک آپ کی محبتوں میں اضافہ فرمائے آپ کے گھر کو خوشیوں کا گہوارہ بنائے رکھے وظیفے کو ابھی جاری رکھیں انشاء اللہ تعالیٰ مزید بہتری آئے گی۔

ساجدہ (صوابی)

قادری صاحب! میں نے آپ سے پسند کی شادی کے لئے لوح نکاح لیا تھا لڑکے والے ہماری شادی پر راضی نہیں ہوتے تھے آپ کا وظیفہ پڑھنے سے اب راضی ہو گئے ہیں ہماری منگنی بھی ہو گئی ہے 28 ستمبر بروز اتوار ہم شادی کی تاریخ رکھنا چاہ رہے ہیں اگر یہ تاریخ ہمارے لئے مبارک ہے تو ہم تاریخ پکی کر لیں ورنہ ہمارا حساب کتاب آپ کے پاس ہے آپ جو تاریخ بتائیں گے ہم وہ تاریخ طے کر لیں گے۔

جواب: جنتی رہو! تاریخ تو ٹھیک ہے مگر آپ کے نکاح کے لئے اتوار کا دن نہیں ہے آپ حساب کتاب کے مطابق آپ کا سنی دن جمعرات ہے لہذا آپ نکاح کی تاریخ 25 ستمبر بروز جمعرات مقرر کر لیں انشاء اللہ یہ تاریخ اور دن مبارک ثابت ہوگا۔

عادل خان (دہلی)

قادری صاحب! میرا وہی کافی بڑا کاروبار ہے مگر کچھ عرصے سے کاروبار نقصان میں جا رہا تھا میں نے کاروبار میں برکت کیلئے آپ سے لوح غنی منگوائی تھی وظیفہ بھی ابھی پڑھا رہا ہوں الحمد للہ کاروبار بہت بہتر ہو گیا ہے آپ مبارک پھر بھی پڑھائی کر کے دیتے ہیں میرا مبارک پھر کون سا ہے مجھے بتادیں میں وہ بھی منگواؤں گا۔

جواب: جیسا آپ کا مبارک پھر ازل ہیرا اور دویم یا قوت جس طریقے سے آپ نے لوح منگوائی تھی اسی طریقے سے اپنا مبارک پھر بھی حاصل کر سکتے ہیں

رشیدہ خاتون (لاہور)

قادری صاحب! میری بیٹی کے رشتے میں رکاوٹ ہے مجھے اُسکے لئے لوح نکاح چاہئے کیسے حاصل کر سکتی ہوں طریقہ بتادیں۔

جواب: اللہ خوش رکھے! بہن میرے مندرجہ ذیل موبائل نمبر پر کال (Call) کر کے منگوانے کا طریقہ معلوم کر لیں۔

ایس۔ این۔ قادری

رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی۔ 74600

0336-2297786 :
0333-2105914 :
0308-2543444

E-mails: qadrihelpline@yahoo.com
qadrihelpline@hotmail.com

E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔
رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک۔

Lucky Stone

مبارک پتھر



روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں (نگینوں) پر آیات مقدسہ کی پڑھائی کر کے دیتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا مبارک پتھر حاصل کریں، انگوٹھی بنوا کر پہنیں، انشاء اللہ آپ کے بگڑے کام سنورتے چلے جائیں گے، دل و دماغ پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے، صحت و تندرستی حاصل ہوگی، لوگوں کے دلوں میں آپ کے لئے نرم گوشہ پیدا ہوگا اور آپ کی عزت و وقار میں اضافہ ہوگا۔

عالمی یوم قلب

عالمی ادارہ صحت کے مطابق دل کے امراض سے ہر سال ایک کروڑ 70 لاکھ سے زائد افراد لقمہ اجل بنتے ہیں

ایک مطالعاتی جائزے کے نتائج سے اخذ کیا کہ خوراک میں زیادہ پھل اور سبزیاں شامل کر کے انسان باسانی دل کے امراض کو دور رکھ سکتا ہے۔ اس تحقیق میں 8 لاکھ سے زائد ایسے افراد کا ڈیٹا اکٹھا کیا گیا جنہوں نے پھل اور سبزیوں کو اپنی خوراک کا لازمی جزو بنایا تھا۔ یہ تحقیق 4 برس سے 26 برس تک جاری رہی اور اس دوران 56 ہزار افراد کی موت واقع ہوئی۔ ماہرین کے مطابق پھلوں اور سبزیوں میں ایسے حیاتین، ریٹے اور نباتات پائے جاتے ہیں جو انسان کے جسم میں خون کے دورانے کو بہتر بناتے ہیں۔

امریکہ کی ایک یونیورسٹی میں کی جانے والی تحقیق سے انکشاف ہوا ہے کہ روزانہ تربوز کی ایک خاش کھانے سے دل کی بیماریوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ تربوز میں موجود قدرتی اجزاء نہ صرف بلند فشار خون کی سطح برقرار رکھتے ہیں بلکہ دل کے دورے کے خلاف بھی موثر ڈھال کے طور پر کام کرتے ہیں۔

ہماری خوراک میں گوشت کا استعمال بہت بڑھ گیا ہے جو دل کے امراض کا باعث بن رہا ہے۔ ماہرین کے مطابق گوشت کے ساتھ پیاز کا استعمال بھی بڑھا دیا جائے تو دل کے امراض کے خطرے کو کم کیا جاسکتا ہے۔ امریکی ماہرین کی ایک تحقیق کے مطابق روزانہ 2 گلاس کینو کا جوس پینے سے دل کے امراض سے بچاؤ ممکن ہے۔ مالٹوں میں قدرتی طور پر پایا جانے والا ایس پرٹین (hesperidin) نامی پلانٹ کیمیکل پایا جاتا ہے جو دل کے امراض سے محفوظ رکھنے میں ایک اہم کردار ادا کرتا ہے تو پھر پرہیز علاج سے بہتر ہے کو غنیمت جانتے ہوئے بازاری کھانوں اور تیزابی مشروبات سے پرہیز کریں۔ اپنی غذا کو سادہ بنائیں اس میں سبزیوں، پھلوں اور قدرتی مشروبات کی مقدار بڑھائیں۔ ■

وقت کی جدیدیت نے دنیا بھر کے لوگوں کو جہاں زندگی سہل بنانے کے لئے انواع و اقسام کی چیزیں مہیا کی ہیں وہاں نت نئی بیماریاں بھی منظر عام پر آئی ہیں جس میں مختلف طرح کے سرطان، ذیابیطس، بلند فشار خون اور دل کے امراض سرفہرست ہیں۔ دنیا بھر کے محققین اور طبی ماہرین ان بیماریوں کے سدباب کے لئے کوشاں ہیں اور دن رات تحقیقی عمل جاری ہے۔

عوام میں ان بیماریوں کے شعور کو بیدار کرنے کے لئے سال میں ایک دن مختلف بیماریوں کے نام سے منسوب کئے گئے ہیں جس میں عوام کو ان بیماریوں کے حوالے سے بطور خاص آگاہی فراہم کی جاتی ہے۔ اقوام متحدہ کے چارٹر کے مطابق 1980ء سے ہر سال ستمبر کے آخری اتوار کو دنیا بھر میں ”عالمی یوم قلب“ منایا جاتا ہے۔

عالمی ادارہ صحت کے مطابق دل کے امراض سے ہر سال ایک کروڑ 70 لاکھ سے زائد افراد لقمہ اجل بنتے ہیں۔ دنیا بھر کی طرح سے پاکستان میں بھی عوام تیزی سے اس مرض کا شکار ہو رہے ہیں۔ عالمی ادارہ صحت کی رپورٹ کے مطابق پاکستان میں 40 سال سے کم عمر افراد میں دل کے امراض کی شرح یورپی ممالک کی نسبت 10 گنا زیادہ ہے۔ ماہرین اس کی وجہ مغرب کے مسٹر شدہ طرز زندگی اپنانے کو قرار دے رہے ہیں۔ پاکستان ایک ایسا ملک ہے جہاں 40 سے 45 برس کی عمر کے لوگوں میں دل کا عارضہ لاحق ہوتا ہے۔ دودھائی قبل دل کے امراض امیر لوگوں میں تصور کئے جاتے تھے مگر اب دل کا مرض سفید پوش اور غریب مریضوں میں زیادہ نظر آ رہا ہے۔ پاکستانی معاشرے میں تمباکو نوشی، بازاری کھانے اور ورزش سے گریز نظر آ رہا ہے۔

محققین کے مطابق کھانوں میں احتیاط دل کے امراض سے دور رکھ سکتی ہے۔ تحقیق دانوں نے





بکھارو

Starting: 18th Sep. 2014
Every Thursday at 8:00 p.m.

تحریر: رخسانہ نگار | ہدایات: سلیم گھانچي | پروڈکشن: ایوری ڈسٹری بیوٹرز
اداکار: گوہر ممتاز، سلیم منیر اور انوشے عباسی



[/humsitaray](https://www.humsitaray.tv) [/humsitaray](https://www.humsitaray.tv) www.humsitaray.tv



سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

گاجر سرطان کے خلاف تریاق

ماہرین نے کئی سالوں کی تحقیق کے بعد اس بات کا دعویٰ کیا ہے کہ گاجر کا استعمال نہ صرف سرطان کی گھٹلیاں بننے کے عمل کو روکتا ہے بلکہ اس کا مسلسل استعمال سرطان کے موذی مرض پر قابو پانے میں بھی معاون ثابت ہوا ہے۔ زرعی تحقیقاتی ادارے کے ماہرین زراعت کی ایک ٹیم نے کئی سال تک سرطان زدہ چوہوں پر گاجر کے استعمال کی تحقیق کی تو یہ بات سامنے آئی کہ گاجر کا لگاتار استعمال سرطان کے موذی مرض کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرنے کی بہت زیادہ صلاحیت رکھتا ہے۔ انہوں نے بتایا کہ جن چوہوں پر تجربات کئے گئے تھے ان میں سے ہر تیسرا چوہا سرطان کے مرض میں بڑی طرح مبتلا تھا۔ تاہم گاجر کے بتدریج استعمال سے ان کے مرض پر قابو پایا گیا۔ گاجر کے جوس میں وٹامن اے کا بہت بڑا ذخیرہ موجود ہوتا ہے جو پیٹ کے کیڑے ختم کرنے کے لئے مفید ہوتا ہے۔



ڈہنی دباؤ سے نجات کے لئے کیلے کھائیں

کیلے میں تین طرح کی قدرتی شکر پائی جاتی ہے۔ سکروز، فروکٹوز اور گلوکوز جبکہ کیلے میں ریٹے بھی موجود ہوتے ہیں، ان ہی خونیوں کی وجہ سے کیلوں کو فوری توانائی پہنچانے کا ایک اہم ذریعہ سمجھا جاتا ہے۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ 2 کیلے کھانے سے 90 منٹ کے لئے توانائی مل سکتی ہے، یہی وجہ ہے کہ دنیا بھر کے کھلاڑی کیلوں کو اپنی خوراک کا بڑا حصہ رکھتے ہیں۔ کیلے ڈہنی دباؤ سے نمٹنے کی صلاحیت دیتے ہیں۔ ڈہنی دباؤ کا شکار افراد کیلے کھا کر اس کیفیت سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق اس کی ایک وجہ کیلے میں پائے جانے والی لیسیتین "ٹرائیپٹوفین" ہے جو مزاج کو بہتر بناتا ہے علاوہ ازیں کیلے میں موجود فولاد کی وجہ سے جسم میں ہیموگلوبن زیادہ بنتا ہے اور نیند لانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔



مچھلی کا تیل دماغی سستی دور نہیں کرتا

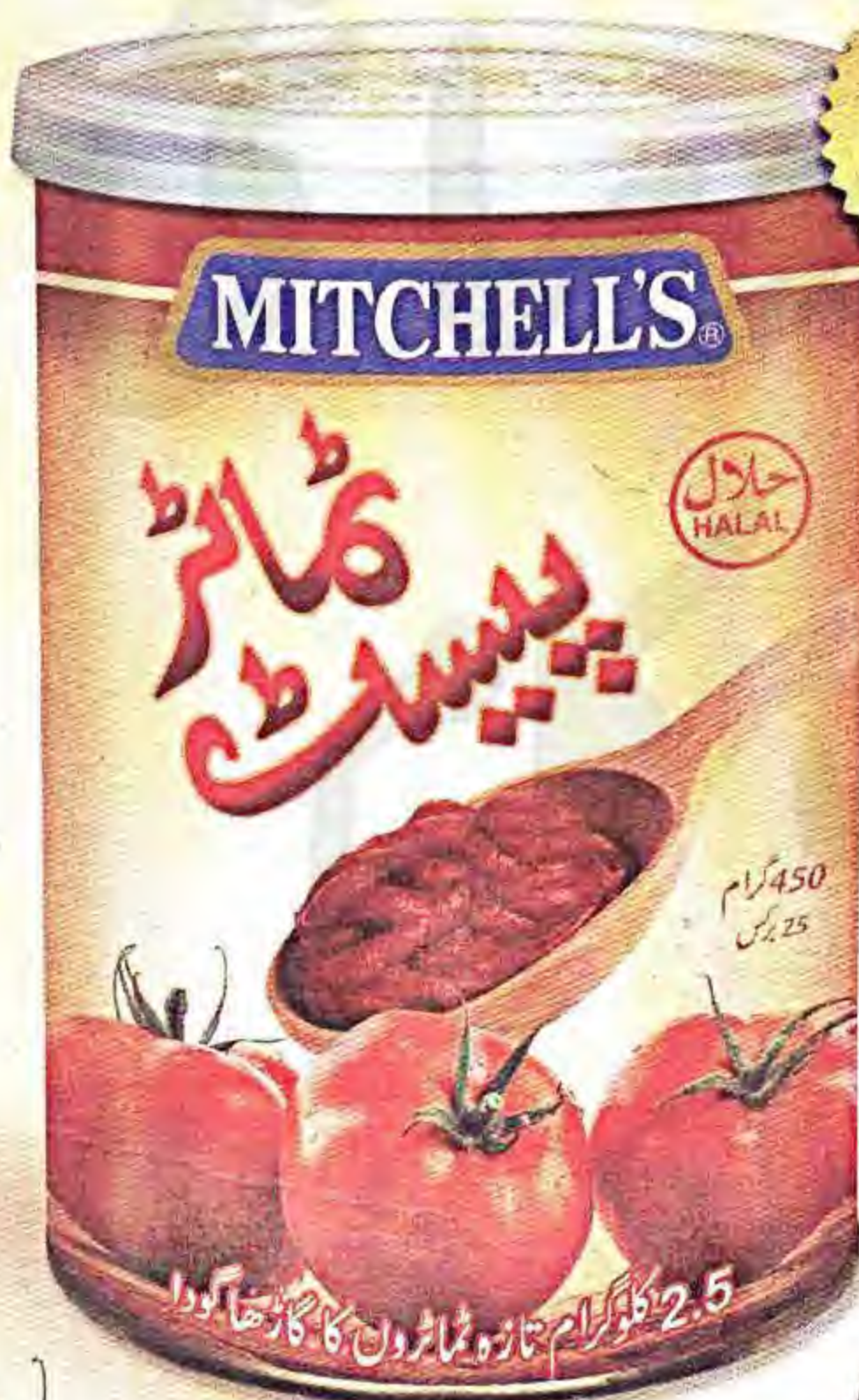
جدید طبی تحقیق کے مطابق مچھلی کے تیل پر مشتمل کپسول اور سیرپ بڑھاپے میں دماغ کی استعداد کو بڑھانے میں مددگار ثابت نہیں ہوتے۔ تحقیق میں 70 سے 80 سال کے بزرگوں پر 2 سال تک مچھلی کے تیل اور اس میں شامل اومیگا تھری اجزاء کو چیک کیا گیا جس میں 867 بزرگ تھے۔ ان بزرگوں کو دو گروہوں میں تقسیم کر کے مچھلی کا تیل اور عام کھانے والا تیل استعمال کرایا گیا۔ 2 سال بعد معلوم ہوا کہ دونوں گروہوں میں شامل افراد کی استعداد کار میں کوئی اضافہ عمل میں نہیں آیا۔ واضح رہے کہ اس سے قبل ہونے والی متعدد طبی تحقیقات میں اومیگا تھری جز کو بڑھاپے میں دماغ کی سستی کو بہتر کرنے کے لئے بہترین قرار دیا جا چکا ہے۔ ■



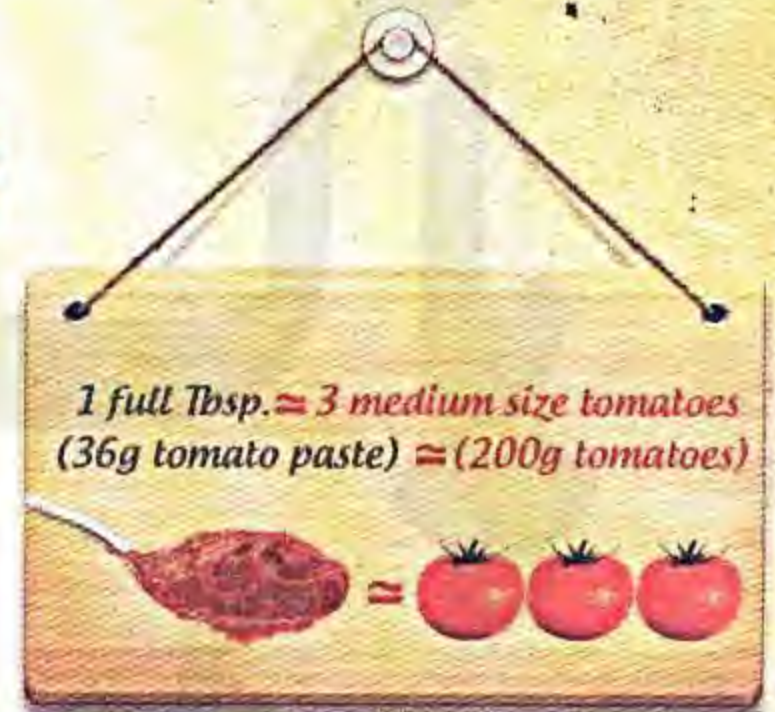
MITCHELL'S®

Tomato Paste

اصلی ٹماٹروں کا گارہا پیسٹ



Contains
concentrate of
2.5kg fresh
tomatoes



• مچلر ٹو میٹو پیسٹ 100 فیصد خالص ٹماٹروں کے
گودے سے سٹیٹ آف دی آرٹ ٹیکنالوجی
پلانٹ پر تیار کی گئی ہے۔

• مچلر ٹو میٹو پیسٹ بیج اور چھلکوں کے بغیر حفظان صحت
کے اصولوں کے مطابق تیار کی جاتی ہے۔

• گوشت ہو یا سبزی، پاستا ہو یا پیزا، مچلر ٹو میٹو پیسٹ
کم وقت میں ہر ڈش کو مزیدار بناتی ہے۔

• ایک کھانے کی چمچ ٹو میٹو پیسٹ 3 درمیانے سائز کے
ٹماٹروں کے برابر ہے۔



✓ No Preservatives

✓ No Artificial Flavours

✓ No Artificial Colours



Aloo Bhujia

Ingredients:

Potatoes	½ kg
Garlic (finely cut)	4
Cumin seeds	1 tsp
Long dried red chillies	8
Turmeric powder	½ tsp
Dried mango	4 pieces
Salt	to taste
Mustard oil	1 cup

Method:

- Heat oil in a wok and fry garlic golden; add potatoes and salt.
- Cook till half done.
- Add remaining ingredients and keep on dum. Serve.

آلو کی بھجیا

اجزاء:

½ کلو	آلو
4 جوے	لہسن (باریک کئے ہوئے)
ایک چائے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ
8 عدد	سُکھی لمبی لال مرچیں
½ چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
4 عدد	سُکھی ہوئی کھٹائی
حسب ذائقہ	نمک
ایک پیالی	سرسوں کا تیل

ترکیب:

کڑا ہی میں سرسوں کا تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں، پھر آلو اور نمک ملا کر ہلکی آنچ پر آلوؤں کے ½ گل جانے تک پکائیں۔ اس میں باقی اجزاء ڈالیں اور دم پر رکھ دیں۔



Daigi Pasanday

Ingredients:

Beef undercut	1/2 kg
Raw papaya paste	2 tbsp
Yogurt (whipped)	1 cup
Daigi red chillies	4
Vinegar	2 tbsp
Chickpeas (roasted)	2 tbsp
Peppercorns	6
Cumin seeds	1 tsp
Black cumin seeds	1 tsp
Tandoori masala, poppy seeds	1 tbsp each
Lemon juice	4 tbsp
Fresh mint	1 bunch
Onions (finely cut)	4
Green chillies	few
Salt	to taste
Oil	1 cup
Fresh coriander (finely cut)	for garnishing

Method:

- Pound undercut lightly with a mallet; marinate with papaya and salt.
- Mix vinegar and little water in red chillies; boil for a few minutes. Grind.
- Grind chickpeas, both cumin seeds, poppy seeds and peppercorns; add to undercut.
- Add tandoori masala, red chilli paste, yogurt, 1/2 lemon juice and salt; set aside.
- Heat oil in a pot; fry onions. Remove 1/2 onions.
- Add undercut to remaining onions; cook with lid on till tender.
- Fry; add remaining lemon juice, mint and green chillies; keep on dum.
- Garnish with coriander; serve.

دیگی پسندے اجزاء:

تندوری مصالحہ خشخاش	ایک ایک کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچ
پودینہ	ایک گڈی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
ہری مرچیں	چند عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی
ہر ادھنیا (باریک کٹا ہوا)	چھڑکنے کے لئے
گائے کے پسندے	1/2 کلو
پسا ہوا کچا پیٹا	2 کھانے کے چمچ
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
دیگی لال مرچیں	4 عدد
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچ
چنے (بھنے ہوئے)	2 کھانے کے چمچ
ثابت کالی مرچیں	6 عدد
ثابت سفید زیرہ	
ثابت کالا زیرہ	ایک ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

پسندوں کو کسی بھاری چیز کی مدد سے ہلکا سا کچل کر پیٹا اور نمک لگا دیں۔ دیکھی مرچوں میں سرکہ اور تھوڑا سا پانی ملا کر چند منٹ تک ابالیں اور نکال کر پیس لیں۔ چنے، کالا اور سفید زیرہ خشخاش اور کالی مرچیں پیس کر پسندوں میں ملا دیں۔ اس میں تندوری مصالحہ پیس ہوئی دیگی مرچ، دہی، 1/2 لیموں کا رس اور نمک ملا کر رکھ دیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے پیاز تلیں اور اس میں سے 1/2 پیاز نکال دیں، باقی پیاز میں پسندے ملائیں اور ڈھکن ڈھانک کر پسندے گلنے تک پکائیں۔ پسندے بھونیں اور باقی لیموں کا رس، پودینہ اور ہری مرچیں ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار پسندے ہر ادھنیا چھڑک کر دم پر رکھ دیں۔



Gram Lentils Mutton

Ingredients:

Mutton pieces	1/2 kg
Gram lentils (boiled)	1 cup
Onions (finely cut)	2
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Cinnamon (roasted and powdered)	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Water (hot)	4 cups
Salt	to taste
Oil	1 cup
Fresh mint, green chillies, lemon juice, ginger	for sprinkling

Method:

- Cook mutton with 1/2 water, onions, red chillies, turmeric, ginger/garlic and salt.
- When dry, add lentils and remaining water; cook till well-mixed.
- Add remaining ingredients; keep on dum.
- Sprinkle lemon juice, mint, chillies and ginger on top.
- Serve.

چنے کی دال گوشت

اجزاء:

بھنی اور پیسی دار چینی	ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
گرم پانی	4 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی
پودینہ ہری مرچیں	
لیموں کا رس اور کچھ	چھڑکنے کے لئے
بکرے کی بوٹیاں	1/2 کلو
چنے کی دال (اُلی ہوئی)	ایک پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
پسا ہوا لہسن اور ک	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

دبلی میں بوٹیاں 1/2 پانی، پیاز لال مرچ، ہلدی، لہسن اور کچھ نمک ملا کر پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو اس میں دال اور باقی پانی شامل کر کے دال اور گوشت یکجان ہونے تک پکائیں۔ اس میں باقی اجزاء ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار دال گوشت پودینہ، ہری مرچیں، لیموں کا رس اور ادھر ڈال کر پیش کریں۔



بھنا ہوا گوشت

اجزاء:

Bhuna Gosht

Ingredients:

Beef pieces	1 kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Lemon juice	2 tbsp
Green chillies (finely cut)	4
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Bihari masala (packaged)	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	½ cup

Method:

- Cook meat with ginger/garlic and yogurt in a wok.
- When water dries and meat is tender, add Bihari masala, red chillies and oil; fry.
- Add green chillies, lemon juice, pepper, cumin and salt; keep on dum for 10 minutes.
- Serve hot.

ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک کلو	گائے کی بوٹیاں
ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک پیالی	دہی (پھینٹی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	بھاری مصالحہ (پیکٹ والا)	2 کھانے کے چمچ	لیموں کا رس
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اور ک	4 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
حسب ذائقہ	نمک	ایک چائے کا چمچ	بھنا اور پسا سفید زیرہ
½ پیالی	تیل		

ترکیب:

کڑا ہی میں بوٹیاں، لہسن اور ک اور دہی ڈال کر پکنے دیں۔ گوشت گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو اس میں بھاری مصالحہ لال مرچ اور تیل شامل کر کے بھونیں۔ اس میں ہری مرچیں، لیموں کا رس، کالی مرچ، سفید زیرہ اور نمک ڈال کر 10 منٹ دم پر رکھیں اور گرم گرم پیش کریں۔



Reshmi Biryani

Ingredients:

Chicken pieces	1 ½ kg
Rice (boiled)	2 ½ cups
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Yogurt	1 cup
Green chillies (crushed)	8
Black pepper (crushed)	1 tsp
Lemon juice	4 tbsp
Fresh cream	500 grams
Onions (finely cut)	3
Milk (fresh)	1 cup
Orange food colour	1 pinch
Fresh mint (finely cut)	½ bunch + for garnishing
Salt	to taste
Oil	1 cup
Butter	1 tbsp

Method:

- Cook chicken, ginger/garlic, mint, chillies, yogurt and salt in a pot till dry.
- Add pepper and lemon juice; remove from flame.
- Heat oil in a wok; fry onions. Remove.
- Spread onions on paper; allow to become crisp.
- Crumble with fingers.
- Pour hot oil over chicken; allow to cool and add cream.
- Layer a wide-necked pot with ½ rice, chicken, ½ onions and remaining rice.
- Dissolve food colour in milk; pour over rice. Keep on dum.
- Garnish with mint and remaining onions; serve.

ریشمی بریانی

اجزاء:

مرغی کا گوشت	1 ½ کلو
چاول (اُبلے ہوئے)	2 ½ پیالی
پسہواہسن اورک	ایک کھانے کا چمچ
دہی	ایک پیالی
ہری مرچیں (نچل لیں)	8 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
لیمون کارس	4 کھانے کے چمچے
تازہ کریم	500 گرام
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
تازہ دودھ	ایک پیالی
زردے کارنگ	ایک چٹکی
پودینہ (باریک کٹا ہوا)	½ گڈی + سجانے کے لئے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی
مکھن	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

دیکھی میں مرغی کا گوشت، لہسن اورک، پودینہ، ہری مرچیں، دہی اور نمک ملا کر مرغی کا پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں کالی مرچ اور لیمون کارس ملا کر چولہا بند کر دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور پیاز تل کر نکالیں۔ اسے کاغذ پر پھیلا کر خشک کر لیں، پھر ہاتھ سے چورہ کر لیں۔ گرم تیل کو مرغی پر ڈال دیں، تیل ٹھنڈا ہو جائے تو کریم ملا لیں۔ ایک کھلے منہ کی دیکھی میں ½ چاول، مرغی، ½ پیاز اور باقی چاول کی تہہ لگا دیں دودھ میں زردے کارنگ ملا کر چاولوں پر ڈالیں اور دم پر رکھ دیں۔ مزیدار بریانی باقی پیاز اور پودینے سجا کر پیش کریں۔

coroli[®]
The Original Cooking Oil



The taste of a great meal comes from great ingredients. Coroli Corn Oil is the perfect way to start a great meal.

Contains Zero Cholestrol. Only Vitamin A & D are added.



Tomato and Egg Kasundi

Ingredients:

Tomatoes	1/2 kg
Eggs	4
Garlic (chopped)	4 cloves
Mustard seeds	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Turmeric powder	1/2 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Salt	to taste
Oil	1/2 cup
Green chillies, fresh coriander	for garnishing

Method:

- Boil tomatoes; remove skin and de-seed.
- Heat oil in a pot; fry mustard seeds and cumin.
- Add garlic, turmeric and red chillies; fry.
- Add tomatoes and salt; fry until oil separates.
- Crack eggs into tomatoes; arranging them at intervals; keep on dum.
- When eggs turn white, garnish with green chillies and coriander; serve.

ٹماٹر اور انڈے کی کسوندی

اجزاء:

ٹماٹر	1/2 کلو
انڈے	4 عدد
لہسن	(چوب کئے ہوئے) 4 جوے
رائی دانے	ایک چائے کا چمچ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	1/2 چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	1/2 پیالی
ہری مرچیں ہر ادھنیا	(باریک کٹا ہوا) چھڑک کے لئے

ترکیب:

ٹماٹر اُبال کر جھلکے اور تیج نکال دیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے رائی دانے اور زیرہ بھونیں۔ اس میں لہسن ہلدی اور لال مرچ ملا کر بھونیں۔ اس میں ٹماٹر اور نمک شامل کر کے مزید بھونیں۔ تیل اوپر آ جائے تو ایک ایک انڈے کو توڑ کر تھوڑے تھوڑے فاصلے پر ڈالیں اور دم پر رکھ دیں۔ انڈے کا رنگ سفید ہو جائے تو ہری مرچیں اور ہر ادھنیا چھڑک کر پیش کریں۔



Pickled Prawn Vegetables

Ingredients:

Prawns	½ kg
Garlic paste	1 tbsp
Mixed pickle	1 cup
Tomatoes (chopped)	4
Onion (finely cut)	1
Capsicum (finely cut)	1
Carrots (finely cut)	2
Spring onions (finely cut)	3
Black pepper (crushed)	½ tsp
White vinegar	2 tbsp
Chicken cube	1
Cornflour (made into a paste with water)	3 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
Chinese salt	¼ tsp
Oil	for frying + 4 tbsp

Method:

- Marinate prawns with vinegar, cornflour and Chinese salt and set aside for 5 minutes.
- Heat oil in a wok and fry prawns golden. Remove.
- Heat 4 tablespoons oil in a wok; fry onions brown and add garlic.
- When it gives off aroma add tomatoes and fry
- Add all remaining ingredients except pickle and prawns; cook until vegetables are tender.
- Add pickle and prawns; cook for a few minutes.
- Remove in a dish and serve hot.

سبزی والے اچاری جھینگے

اجزاء:

جھینگے	½ کلو
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ
ملا جلا اچار	ایک پیالی
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	4 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچ
چکن کیوب	ایک عدد
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	3 کھانے کے چمچ
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
چائیز نمک	¼ چائے کا چمچ
تیل	تیلنے کے لئے +
	4 کھانے کے چمچ

ترکیب:

جھینگوں پر سرکہ کارن فلور اور نمک ملا کر 5 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور جھینگے سنہری تل کر نکال لیں۔ کڑا ہی میں 4 کھانے کے چمچ تیل گرم کریں اور پیاز بادامی کر کے لہسن ملائیں۔ خوشبو آنے لگے تو ٹماٹر شامل کر کے بھونیں۔ اس میں اچار اور جھینگوں کے علاوہ باقی مصالحے اور سبزیاں ڈال کر سبزیاں نرم ہونے تک پکائیں پھر اچار اور جھینگے ملا کر چند منٹ تک پکائیں اور دوش میں نکال کر گرم پیش کریں۔



LIVE@NINE

Chao Toms

Ingredients:

Prawns	100 grams
Chicken mince	100 grams
Fish fillet	100 grams
Garlic	5 cloves
Onion	1
Brown sugar	1 tsp
Egg white	1
Soya sauce	1 tbsp
Rice flour	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Carrots	2
Salt	to taste
Oil	for frying
Lettuce leaves, cucumber	for decoration
Tomato ketchup	as accompaniment

Method:

- Chop prawns, mince, fish, garlic, onion, sugar, egg white, soya sauce, rice flour, pepper and salt in a chopper.
- Cut carrots into thick long strips.
- Rub a little oil on your palms and place a little mix on them.
- Place a carrot in its centre and shape into long kebab (Chao Tom). Repeat process to make more Chao Toms.
- Heat oil in a wok and fry Chao Toms golden.
- Decorate a dish with lettuce leaves and cucumber; arrange Chao Toms on top and serve with ketchup.

چاو ٹومز اجزاء:

100 گرام	جھینگے
100 گرام	مرغی کا قیمہ
100 گرام	مچھلی کے فلی
5 جوے	لہسن
ایک عدد	پیاز
ایک چائے کا چمچ	براؤن چینی
ایک عدد	انڈے کی سفیدی
ایک کھانے کا چمچ	سویا ساس
2 کھانے کے چمچے	چاول کا آٹا
ایک چائے کا چمچ	گٹی ہوئی کالی مرچ
2 عدد	گاجر
حسب ذائقہ	نمک
تلنے کے لئے	تیل
سلاد پتے، کھیرے	سجانے کے لئے
ہمراہ پیش کرنے کے لئے	ٹماٹو کچپ

ترکیب:

چو پر میں جھینگے، مرغی، مچھلی، لہسن، پیاز، چینی، سفیدی، سویا ساس، چاول کا آٹا، کالی مرچ اور نمک ملا کر یکجان کر لیں۔ گاجروں کی تھوڑی موٹی اور لمبی پٹیاں کاٹ لیں۔ پتیلی کو چکنا کر کے تھوڑا سا آمیزہ اس پر رکھیں۔ درمیان میں ایک گاجر کا ٹکڑا رکھیں اور آمیزے کو لمبوترے کباب کی طرح لپیٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور انہیں سنہری تل لیں۔ ڈش کو سلاد پتے اور کھیرے سے سجا کر چاو ٹومز اس پر رکھیں اور ٹماٹو کچپ کے ہمراہ پیش کریں۔



Mutton Breast Masala

Ingredients:

Mutton breast (pieces)	1/2 kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Tomatoes (finely cut)	4
Cinnamon	2 sticks
Green cardamoms	5
Cloves	5
Cumin seeds (crushed)	1/2 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Ginger/garlic (chopped)	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	4 tbsp
Green chillies, fresh coriander (finely cut)	for garnishing

Green masala ingredients:

Raw papaya paste	2 tbsp
Green chillies	3
Fresh coriander	1/2 bunch

Method:

- Blend green masala ingredients in a blender.
- Marinate mutton with it and set aside for 1 hour.
- Heat oil in a pot; fry cinnamon, cardamoms and cloves till they give off aroma.
- Add meat and ginger/garlic; fry until oil separates.
- Add all ingredients except tomatoes and cook until meat is tender.
- Add tomatoes and cook for 5 minutes on high flame.
- Remove in a dish.
- Garnish with green chillies and coriander; serve.

مٹن سینہ مصالحہ

اجزاء:

لہسن اور مک (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا، ہری مرچیں	
(باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے
ہرے مصالحے کے اجزاء:	
پسا ہوا کچا پیٹا	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں	3 عدد
ہرا دھنیا	1/2 گڈی
بکرے کا سینہ (بونیاں)	1/2 کلو
دہی (بھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
ٹماٹر (باریک کٹا ہوا)	4 عدد
لوتکس	5 عدد
دارچینی	2 ڈنڈیاں
چھوٹی الائچیاں	5 عدد
کٹا ہوا سفید زیرہ	1/2 چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

بلینڈر میں ہرے مصالحے کے اجزاء یکجان کر کے گوشت پر لگائیں اور ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دہی میں تیل گرم کر کے دارچینی، الائچیاں اور لوتکس خوشبو آنے تک بھونیں۔ اس میں گوشت اور لہسن اور مک ڈال کر تیل اُپر آنے تک بھونیں پھر ٹماٹر کے علاوہ باقی اجزاء ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں ٹماٹر ڈالیں اور تیز آگ پر 5 منٹ تک بھوننے کے بعد ڈش میں نکال لیں۔ مزید اسی مصالحہ ہرے دھنیے اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔



Custard-filled Cream Puffs

Ingredients:

Puff pastry dough	250 grams
Mango custard powder	1/2 cup
Milk (fresh)	1/2 kg + 1 cup
Sugar	1/2 cup
Fresh cream	1 cup
Almonds, pistachios (finely cut)	1/2 cup

Method:

- Roll out dough and wrap around cone-shaped mould.
- Repeat process to make 6 cones.
- Place cones in a baking tray and bake in a pre-heated oven for 15 minutes at 180° C. Remove from moulds when cooled.
- Make paste with custard powder and 1 cup milk.
- Boil remaining milk in a pot and add sugar; when sugar dissolves, add custard paste little at a time while stirring continuously.
- Add cream when custard thickens; whip and allow to cool.
- Fill spoonfuls of custard in cones; sprinkle with almonds and pistachios; serve.

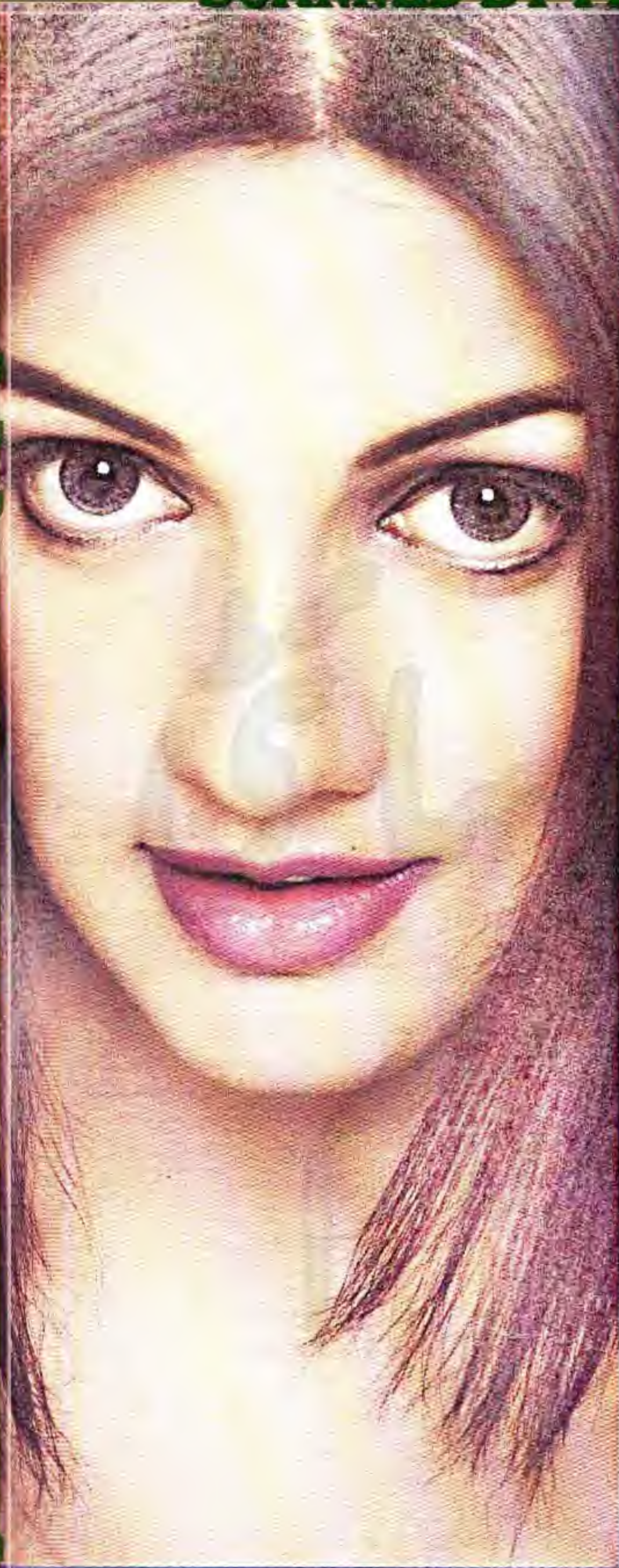
کسٹرڈفلڈ کریم پفس

اجزاء:

250 گرام	پف پیسٹری کا آٹا
1/2 پیالی	آم کا کسٹرڈ پاؤڈر
1/2 کلو + ایک پیالی	تازہ دودھ
1/2 پیالی	چینی
ایک پیالی	تازہ کریم
1/2 پیالی	بادام پستے (باریک کئے ہوئے)

ترکیب:

آٹے کو بیلنس اور اسے کون کے سانچے پر پھینیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے 6 کوئیں تیار کریں۔ انہیں بیکنگ ٹرے میں رکھیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 15 منٹ پکا کر نکال لیں۔ تھوڑا ٹھنڈا ہو جائے تو کون کو سانچے سے علیحدہ کر لیں۔ ایک پیالی دودھ میں کسٹرڈ پاؤڈر گھولیں۔ باقی دودھ دہیگی میں ڈال کر ابالیں اس میں چینی شامل کریں، چینی حل ہو جائے تو چھچھ چلاتے ہوئے تھوڑا تھوڑا کسٹرڈ پیسٹ ملائیں آمیزہ گاڑھا ہونے لگے تو کریم ملا کر پھینیں، پھر ٹھنڈا ہونے کے لئے رکھ دیں۔ کسٹرڈ کے آمیزے کو چھچھ کی مدد سے کونوں میں بھریں اور بادام اور پستے چھڑک کر پیش کریں۔




Gipsy®

**AMAZING
CREAM**



35 YEARS
of
Excellence



خوبصورتی کے لیے

AL HAMRA

Help Line: 0321-7004990

 Gipsy Cosmetics
 sahamtraders@hotmail.com



Chicken Cheese Handi

Ingredients:

Chicken pieces	1/2 kg
Onion (chopped)	1
Turmeric powder,	
red chilli powder	1/2 tsp each
Tomatoes (chopped)	4
Garlic (chopped)	1 tbsp
Cumin seeds	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Cumin seeds (crushed and roasted),	
hot spices powder	1 tsp each
Chilli sauce, soya sauce	1 tbsp each
Butter, cream, clarified butter,	
yogurt	2 tbsp each
Orange food colour	1 pinch
Cottage cheese (grated)	3 tbsp
Water	2 cups
Salt	to taste
Oil	1/2 cup
Fresh coriander, green chillies	for sprinkling (finely cut)

Method:

- Boil onion, turmeric, red chilli powder, 1/2 tomatoes, clarified butter and yogurt with water until onions are tender; blend in a blender.
- Heat oil in a pot; fry garlic and cumin golden.
- Add onion paste and remaining tomatoes; fry.
- Add crushed red chillies, cumin and salt; fry till oil separates.
- Add chicken and cook till colour changes.
- Add remaining ingredients and keep on dum.
- Sprinkle coriander and green chillies on top; serve.

مرغ پنیری ہانڈی

اجزاء:

مرغ کی بوٹیاں	1/2 کلو
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
پسی ہوئی ہلدی	
پسی ہوئی لال مرچ	1/2 1/2 چائے کا چمچ
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	4 عدد
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
بھنا اور کٹا ہوا زیرہ	
گرم مصالحہ	ایک ایک چائے کا چمچ
چلی ساس، سویا ساس	ایک ایک کھانے کا چمچ
مکھن، کریم، گھی، دہی	2، 2 کھانے کے چمچ
زردے کارنگ	ایک چنگی
پنیر (کدو کش)	3 کھانے کے چمچ
پانی	2 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	1/2 پیالی
ہرا دھنیا، ہری مرچیں	
(باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

دیکھی میں پیاز ہلدی، پسی ہوئی لال مرچ، 1/2 ٹماٹر، گھی، دہی اور پانی ڈال کر ابلیں، پیاز گل جائے تو اسے بلینڈر میں یکجان کر لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے لہسن اور زیرہ سنہری کریں۔ اس میں پیاز کا آمیزہ اور باقی ٹماٹر ملا کر بھونیں، پھر کٹی ہوئی لال مرچ، زیرہ اور نمک ملا کر تیل اوپر آنے تک بھونیں، پھر مرغی ڈال کر رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ اس میں باقی اجزاء ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار ہانڈی ہرا دھنیا اور ہری مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔



Chicken Bukhara Masala

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Tandoori masala (packaged)	300 grams
Egg	1
Lemon juice, cornflour	1 tbsp each
Oil	for frying
Fresh coriander (chopped)	for sprinkling
Spring onion, cucumber	for garnishing

Masala ingredients:

Onion (chopped)	2 tbsp
Tomato (chopped)	1
Cashew nuts (ground)	8
Turmeric powder	1/4 tsp
Red chilli powder, dried fenugreek leaves	1 tsp each
Hot spices powder	1/4 tsp
Water	1/2 cup
Salt	1/2 tsp
Oil	1/4 cup

Method:

- Marinate chicken with tandoori masala, lemon juice, egg and cornflour; set aside for little while.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden. Remove.
- Heat oil in a pot and fry onion golden.
- Add tomato, turmeric, red chillies, hot spices, water and salt; cook for a few minutes; fry.
- Add cashews and fenugreek; remove in a dish.
- Sprinkle coriander on top; garnish with spring onion and cucumber; serve.

مرغی بخارہ مصالحہ

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی) 1/2 کلو	مصالحے کے اجزاء:
تیار تندوری مصالحہ 300 گرام	پیاز (چوپ کی ہوئی) 2 کھانے کے چمچے
انڈہ ایک عدد	ٹماٹر (چوپ کیا ہوا) ایک عدد
لیموں کا رس، کارن فلور ایک ایک کھانے کا چمچ	کاجو (پیس لیں) 8 عدد
تیل	پسی ہوئی ہلدی 1/4 چائے کا چمچ
ہر ادھنیا (چوپ کیا ہوا) چھڑکنے کے لئے	پسی ہوئی لال مرچ ایک ایک چائے کا چمچ
ہری پیاز، کھیرا سجانے کے لئے	قصوری میتھی
	پسا ہوا گرم مصالحہ 1/4 چائے کا چمچ
	پانی 1/2 پیالی
	نمک 1/2 چائے کا چمچ
	تیل 1/4 پیالی

ترکیب:

مرغی پر تندوری مصالحہ، لیموں کا رس، انڈہ اور کارن فلور لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کی بوٹیاں سنہری تل کر نکال لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں ٹماٹر، ہلدی، لال مرچ، گرم مصالحہ، پانی اور نمک ملا کر چند منٹ پکائیں، پھر بھون لیں۔ اس میں کاجو اور میتھی شامل کر کے دس میں نکالیں۔ مزیدار مرغی بخارہ مصالحہ پر ہر ادھنیا چھڑکیں اسے ہری پیاز اور کھیرے سے سجادیں۔



Firecracker Shrimps

Shrimp ingredients:

Shrimps	1/2 kg
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Egg	1
Cornflour	4 tbsp
Refined flour	1 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	for frying

Sauce ingredients:

Sweet chilli sauce	4 tbsp
Chilli garlic sauce	4 tbsp
Chilli paste	2 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Tomato ketchup	2 tbsp
Garlic (chopped)	1 tbsp
Oil	1/4 cup
Spring onion, capsicum (finely cut)	for garnishing

Method:

- Mix shrimp ingredients in a bowl and set aside for a little while.
- Heat oil in a wok; fry shrimps golden. Remove.
- To make sauce, heat oil in a pot and fry garlic golden; add remaining sauce ingredients and cook till thick.
- Add shrimps and mix thoroughly. Garnish with spring onion and capsicum. Serve.

فائر کرکریکشرمپس

جھینگوں کے اجزاء:

جھینگے	1/2 کلو	ساس کے اجزاء:
ٹکٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	سوٹ چلی ساس 4 کھانے کے چمچے
ٹکٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ	چلی گارلک ساس 4 کھانے کے چمچے
انڈہ	ایک عدد	چلی پیسٹ 2 کھانے کے چمچے
کارن فلور	4 کھانے کے چمچے	سفید سرکہ 2 کھانے کے چمچے
میدہ	ایک کھانے کا چمچ	ٹماٹو کچپ 2 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچ	لہسن (چوپ کیا ہوا) ایک کھانے کا چمچ
تیل	تیلنے کے لئے	تیل 1/4 پیالی
		ہری پیاز، شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی) سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں جھینگے کے اجزاء ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور جھینگے سنہری تل کر نکال لیں۔ ساس بنانے کے لئے دیگی میں تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں، اس میں ساس کے باقی اجزاء ملا کر گاڑھا ہونے تک پکائیں، پھر جھینگے ڈال کر اچھی طرح سے ملائیں۔ مزیدار جھینگے ہری پیاز اور شملہ مرچ سے سجا کر پیش کریں۔



Shahjehani Qorma

Ingredients:

Chicken (12 pieces)	1 kg
Yogurt (whipped)	1 ½ cups
Red chilli powder	3 tsp
Turmeric powder	¼ tsp
Almonds (peeled and ground)	20
Onion (fried and ground)	½ cup
Whole hot spices	1 tbsp
Coriander powder	2 tsp
Ginger/garlic paste	2 tsp
Ginger (finely cut)	1 tbsp
Nutmeg and mace powder	¼ tsp
Screw pine	1 tbsp
Hot spices powder	½ tsp
Water	1 ½ cups
Salt	1 ½ tsp
Clarified butter	1 cup

Method:

- Heat clarified butter in a pot.
- Add chicken, ginger/garlic, whole hot spices, red chillies, coriander, yogurt, turmeric and salt; fry until chicken changes colour.
- Add 1 cup water; cook with lid on until chicken is tender.
- Add onion, almonds, ginger, nutmeg and mace, and remaining water; cook on medium flame until oil separates.
- Sprinkle hot spices powder and screw pine on top and serve.

شاہ جہانی قورمہ

اجزاء:

مرغی کی بوتیاں (12 ٹکڑے)	ایک کلو
دہی (پھیٹی ہوئی)	1 ½ پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	3 چائے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچ
بادام (چھیل کر پس لیں)	20 عدد
پیاز (تلی اور پسی ہوئی)	½ پیالی
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا لہسن اور رک	2 چائے کے چمچے
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی جانفل جاوتری	¼ چائے کا چمچ
کیوڑہ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچ
پانی	1 ½ پیالی
نمک	1 ½ چائے کے چمچے
گھی	ایک پیالی

ترکیب:

دیکھی میں گھی گرم کریں اس میں مرغی، لہسن اور رک، ثابت گرم مصالحہ، لال مرچ، دھنیا، ہلدی، دہی اور نمک ڈال کر مرغی کا رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں پھر ایک پیالی پانی ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں پیاز، بادام، اور رک، جانفل جاوتری اور باقی پانی ملا کر درمیان آج پر تیل اوپر آنے تک پکائیں۔ مزیدار قورمہ پسا ہوا گرم مصالحہ اور کیوڑہ چھڑک کر پیش کریں۔



Rabri Kheer

Ingredients:

Milk (fresh)	2 litres
Rice (soaked and ground)	1/2 cup
Sugar	2 tbsp
Condensed milk	1/2 cup
Rose water	1 tbsp
Green cardamom powder	1 tsp
Rabri	250 grams
Pistachios (finely cut), sterling silver leaves	for garnishing

Method:

- Cook milk in a pot for 30 minutes; add rice and cook until tender.
- Add sugar and cook till milk thickens; add cardamoms, rose water and condensed milk; cook for 5 minutes.
- Remove in a dish and allow to cool; add rabri.
- Garnish with pistachios and sterling silver leaves; serve.

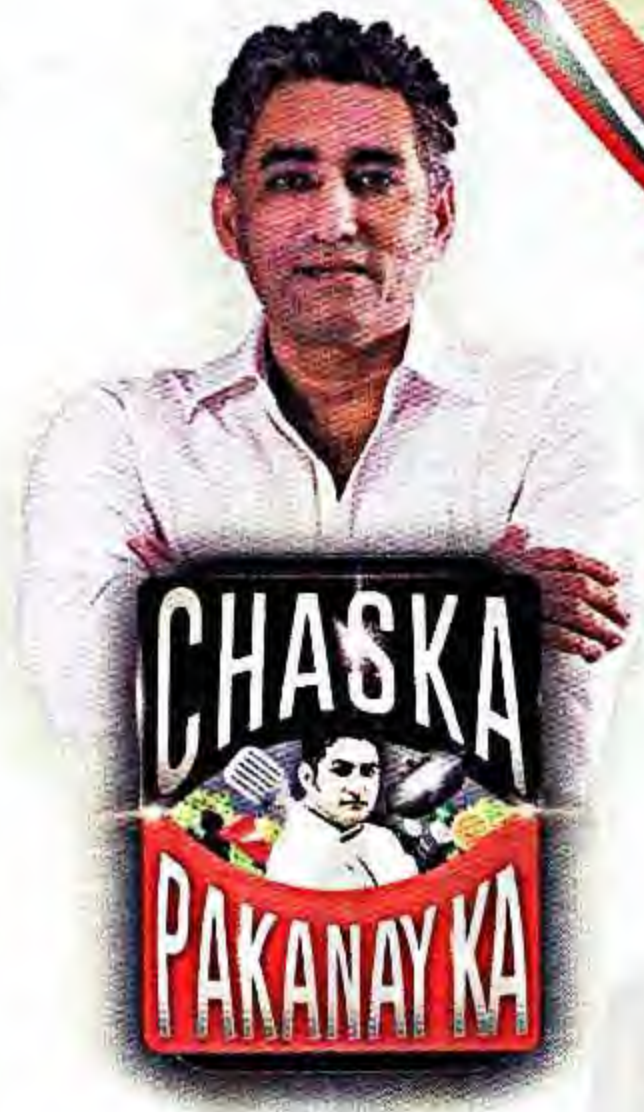
ربڑی کھیر

اجزاء:

2 لیٹر	تازہ دودھ
1/2 پیالی	چاول (بھیکے اور پے ہوئے)
2 کھانے کے چمچے	چینی
1/2 پیالی	کنڈنسڈ ملک
ایک کھانے کا چمچ	عرق گلاب
ایک چائے کا چمچ	پسی ہری الائچی
250 گرام	ربڑی
پستے (باریک کئے ہوئے)	چاندی کے ورق سجانے کے لئے

ترکیب:

دہی میں دودھ ڈال کر 1/2 گھنٹے تک پکائیں، پھر چاول ملا کر چاولوں کے گلنے تک پکائیں۔ اس میں چینی ملا کر دودھ گاڑھا ہونے تک پکائیں، پھر الائچی، عرق گلاب اور کنڈنسڈ ملک ملائیں اور 5 منٹ تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ تھوڑی ٹھنڈی ہو جائے تو ربڑی ملائیں۔ مزیدار ربڑی کھیر چاندی کے ورق اور پستے سے سجا کر پیش کریں۔



Paper Sandwiches

Ingredients:

Bread slices	6
Cheddar cheese (slices)	6
Tomatoes (cut into rounds)	2
Black pepper (crushed)	1 tsp

پیسر سینڈویچز

اجزاء:

6 سلائس	ڈبل روٹی
6 سلائس	چیز پنیر
2 عدد	ٹماٹر (قلم کئے ہوئے)
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ

Method:

- Lightly roll a rolling pin over slices to make them thin; toast them in a toaster. Remove.
- Place a slice of cheese on one side of the 3 warm toasts; place some tomatoes on top and sprinkle pepper.
- Place another slice of cheese on top followed by a slice bread.
- Press the sandwich down lightly. Cut into triangle.
- Repeat process twice to make more sandwiches.

ترکیب:

سلائسوں کو ہیلن کی مدد سے ہیل کر پتلا کر لیں؛ پھر انہیں ٹوسٹر میں سینک کر نکال لیں۔ 3 گرم سلائسوں کے ایک حصے پر پنیر کا ایک سلائس اور ٹماٹر رکھ کر کالی مرچ چھڑکیں۔ اس پر پنیر پھر ڈبل روٹی کا دوسرا سلائس رکھ کر دبا دیں۔ اس عمل کو دوبارہ دہراتے ہوئے دوسرے سینڈویچز بھی تیار کر لیں۔ مزید ارسینڈویچز کے ٹکون کاٹ کر پیش کریں۔

CHANGHONG RUBA

Introducing Curved 4K TV Technology
in Pakistan

CURVED
UHD TV
Ultra High Definition

Make Your Imagination Fly



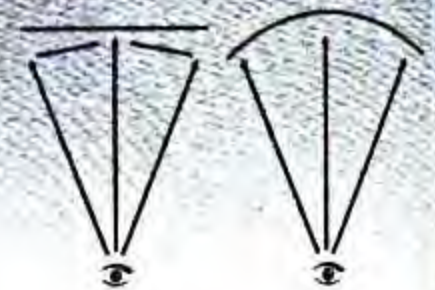
CHANGHONG RUBA

—Creating Easy Life—

Perfect Combination of
Art & Technology



Flat Screen Curved Screen



C8000i
65"

UHD
4Kx2K

4Kx2K



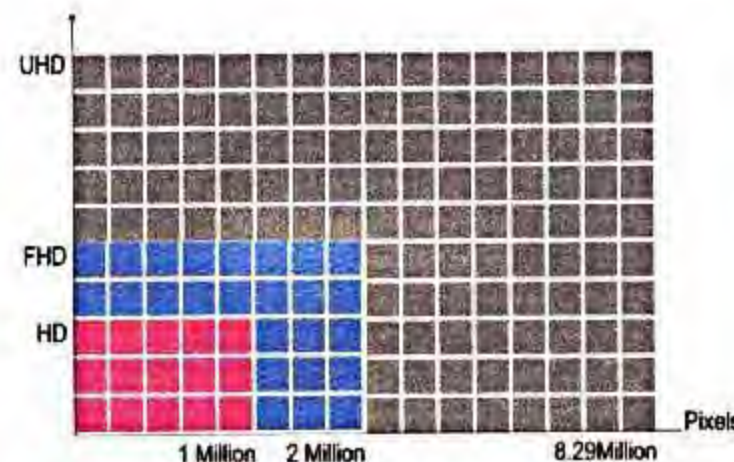
Body Sense



Amazing 3D



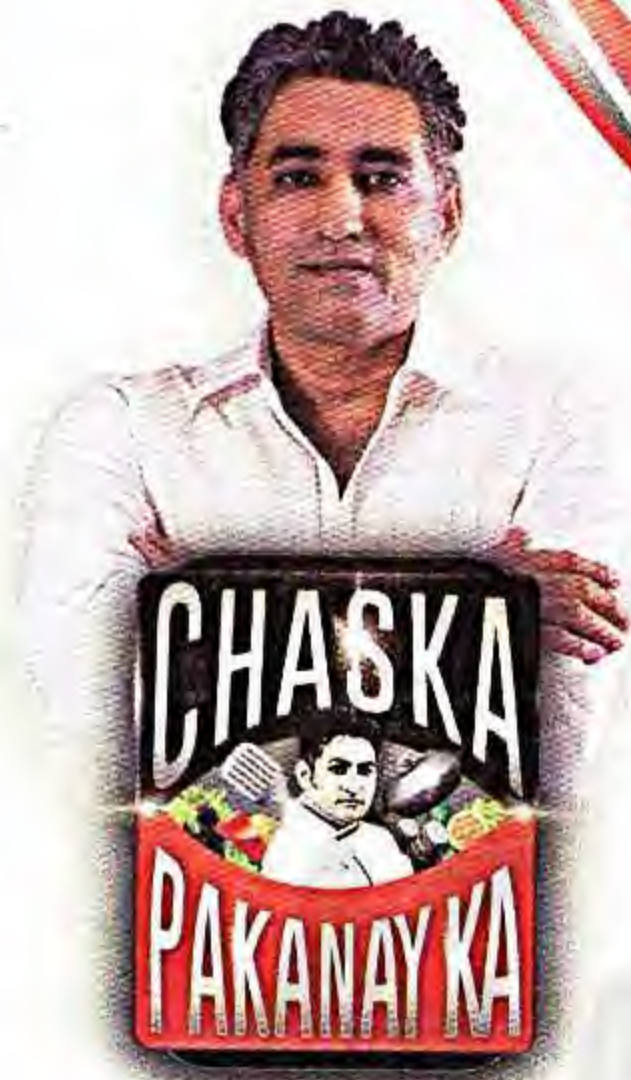
Smart



UHD = **FHD** x 4

Ultra High Definition





Sesame Seed Naans

Ingredients:

Refined flour (sieved)	2 cups
Sugar	1 tsp
Yeast	1 tbsp
Water (lukewarm)	1 cup
White sesame seeds	2 tbsp
Salt	½ tsp
Butter	2 tbsp + for brushing

Method:

- Mix all ingredients except sesame seeds in flour and knead into dough; cover with wet cloth and set aside for 1 hour.
- Make medium-size balls from dough; roll out into discs and sprinkle sesame seeds on top.
- Roast naans on an iron griddle on low flame from both sides.
- Brush butter on naans; remove from flame.
- Cut into pieces and serve.

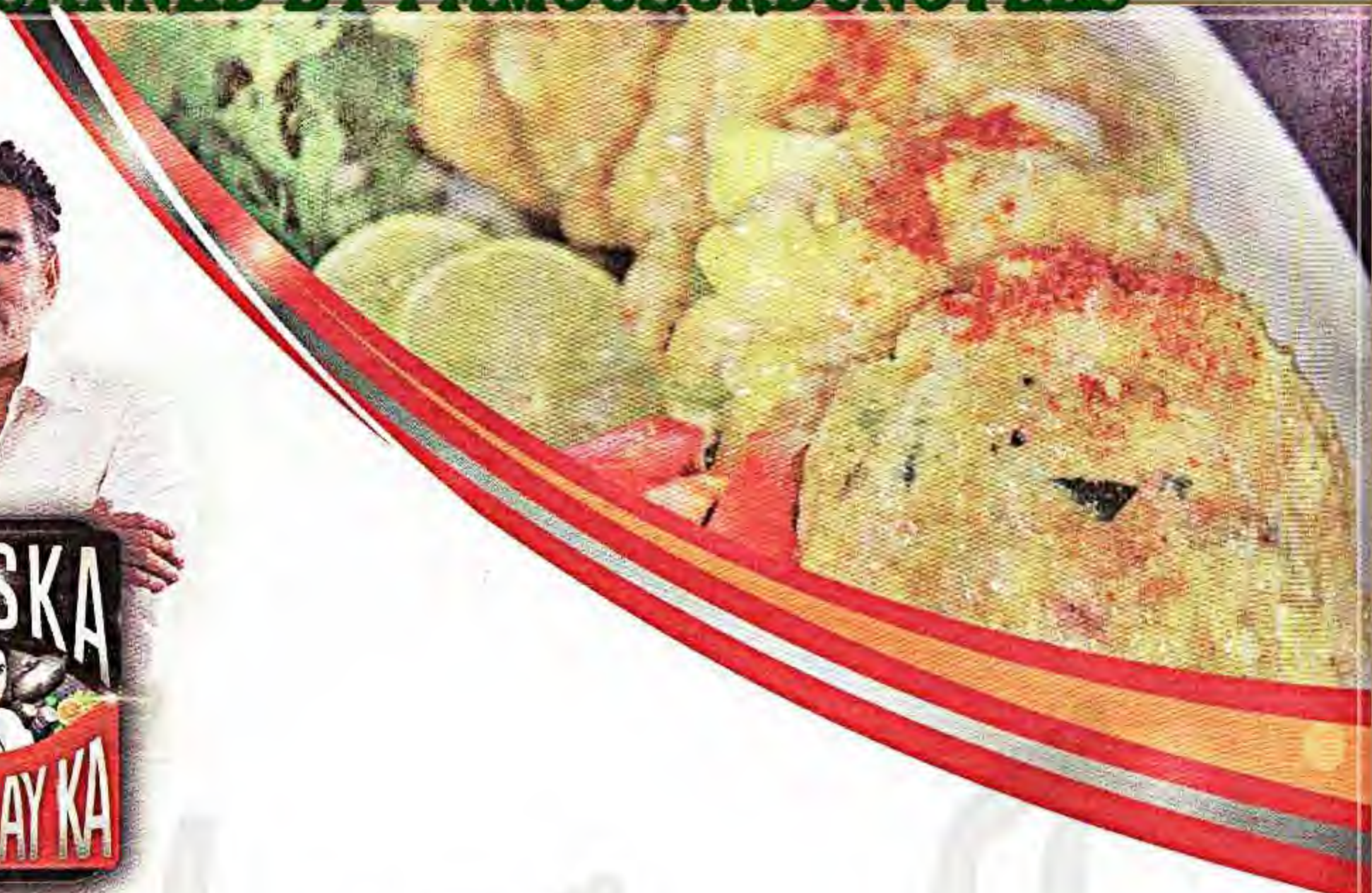
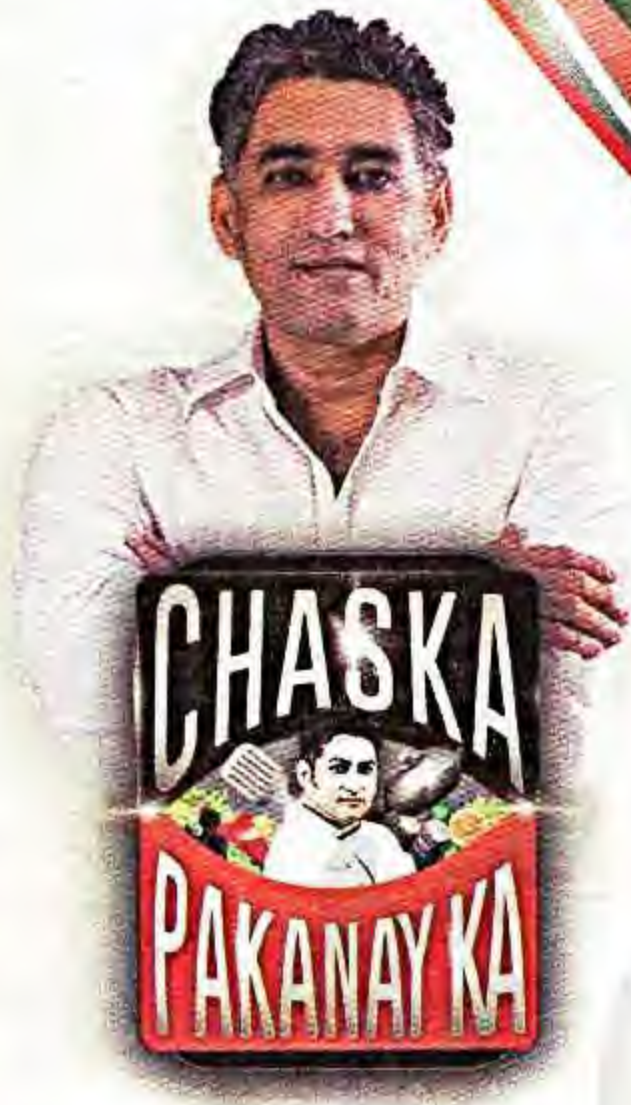
تل والے نان

اجزاء:

2 پیالی	میدہ (چھنا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	چینی
ایک کھانے کا چمچ	خمیر
ایک پیالی	نیم گرم پانی
2 کھانے کے چمچ	سفید تل
½ چائے کا چمچ	نمک
2 کھانے کے چمچ + لگانے کے لئے	مکھن

ترکیب:

میدے میں تل کے علاوہ باقی تمام اجزاء ملا کر آٹا گوندھیں اور اسے ایک گھنٹے کے لئے گیلے کپڑے سے ڈھانک کر رکھ دیں۔ آٹے کے درمیانے سائز کے پیڑے بنا کر بیلین اور ان کے اوپر تل چھڑک دیں۔ نان کو توتے پر ہلکی آنچ پر دونوں جانب سے سینک لیں اور برش کی مدد سے مکھن لگا کر اتار لیں۔ مزید ارٹان بکڑے کاٹ کر پیش کریں۔



Chicken Mix Kebabs

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1 cup
Potatoes (cubed)	1 cup
Gram lentils (soaked)	1/4 cup
Tomato (finely cut)	1
Red chilli powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Ginger (chopped)	1 tbsp
Garlic (chopped)	1 tbsp
Egg	1
Breadcrumbs	1 cup
Green chillies (finely cut)	4
Fresh coriander, fresh mint (finely cut)	1/2 cup altogether
Water	1 cup
Salt	1 1/2 tsp
Oil	for frying
Chaat masala	for sprinkling
Fresh coriander, lemon (cut into rounds)	for decorating

Method:

- Cook chicken with water, potatoes, lentils, red chillies, ginger, garlic, tomato, hot spices and salt in a pot till dry.
- Grind in a chopper. Remove in a bowl.
- Add coriander, mint and chillies; shape into round kebabs.
- Coat kebabs first with egg, then with breadcrumbs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden from both sides. Remove.
- Decorate a serving dish with fresh coriander and lemon; place kebabs on top; sprinkle chaat masala. Serve.

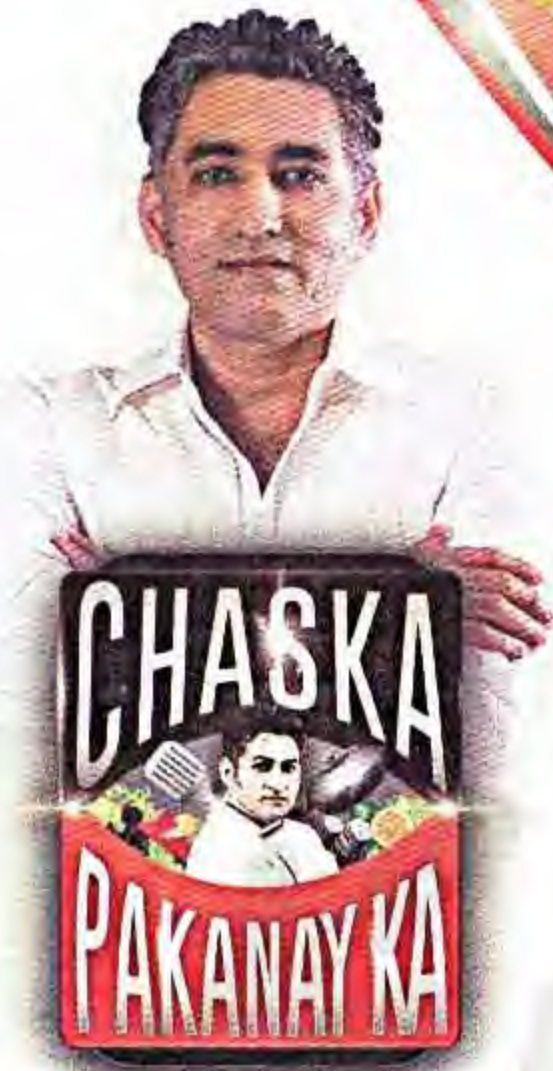
چکن مکس کباب

اجزاء:

مرغی کی بوئیاں (بغیر ہڈی)	ایک پیالی
آلو (چوکور کئے ہوئے)	ایک پیالی
چنے کی دال (بھگی ہوئی)	1/4 پیالی
ٹماٹر (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
انڈا	ایک عدد
ڈبل روٹی کا پورہ	ایک پیالی
ہری مرچیں	4 عدد
(باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
ہرا دھنیا پودینہ	1/2 پیالی
(باریک کٹا ہوا)	ایک پیالی
پانی	ایک پیالی
نمک	1 1/2 چائے کے چمچ
تیل	تیلنے کے لئے
چاٹ مصالحہ	چھڑکنے کے لئے
ہرا دھنیا لیموں کے قتلے	سجانے کے لئے

ترکیب:

دبچگی میں پانی، مرغی کی بوئیاں، آلو، دال، لال مرچ، ادرک، لہسن، ٹماٹر، گرم مصالحہ اور نمک ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اسے چوپر میں یکجان کر کے پیالے میں نکالیں۔ اس میں ہرا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچیں ملا کر نکالیں بنالیں۔ لکیوں کو پہلے انڈے پھر ڈبل روٹی کے چوڑے میں لپیٹیں۔ فرائنگ پیں میں تیل گرم کریں اور لکیوں کو دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔ سرونگ ڈش کو ہرے دھنئے اور لیموں کے قتلوں سے سجا کر اس پر کباب رکھیں اور چاٹ مصالحہ چھڑک دیں۔



Gram flour Bari Masala

Barhi ingredients:

Gram flour (sieved)	3/4 cup
White lentil (soaked and blended)	1/4 cup
Red chilli powder	1/2 tsp
Turmeric powder	1 pinch
Hot spices powder	1 tsp
Ginger (finely cut)	2 tsp
Water	1/4 cup
Salt	1/2 tsp
Oil	for frying

Masala ingredients:

Tomato, onion (chopped)	1 each
Potatoes (peeled and cubed)	2
Ginger/garlic paste	2 tsp
Red chilli powder	1/2 tsp
Turmeric powder	1/4 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Water	2 cups
Cumin seeds, salt	1/2 tsp each
Oil	1/4 cup
Fresh coriander, green chillies (finely cut)	for garnishing

Method:

- Mix bari ingredients in a bowl.
- Heat oil in a wok; drop spoonfuls of batter into it and fry bariyan golden. Remove.
- Heat oil in a pot; fry onion, ginger/garlic, cumin and tomato.
- When tomato is tender, add red chillies, turmeric, hot spices and salt, and cook; fry masala on high flame.
- Add bariyan, potatoes and water; cook on low flame till potatoes are tender.
- Garnish with coriander and chillies; serve.

بیس بڑی مصالحہ

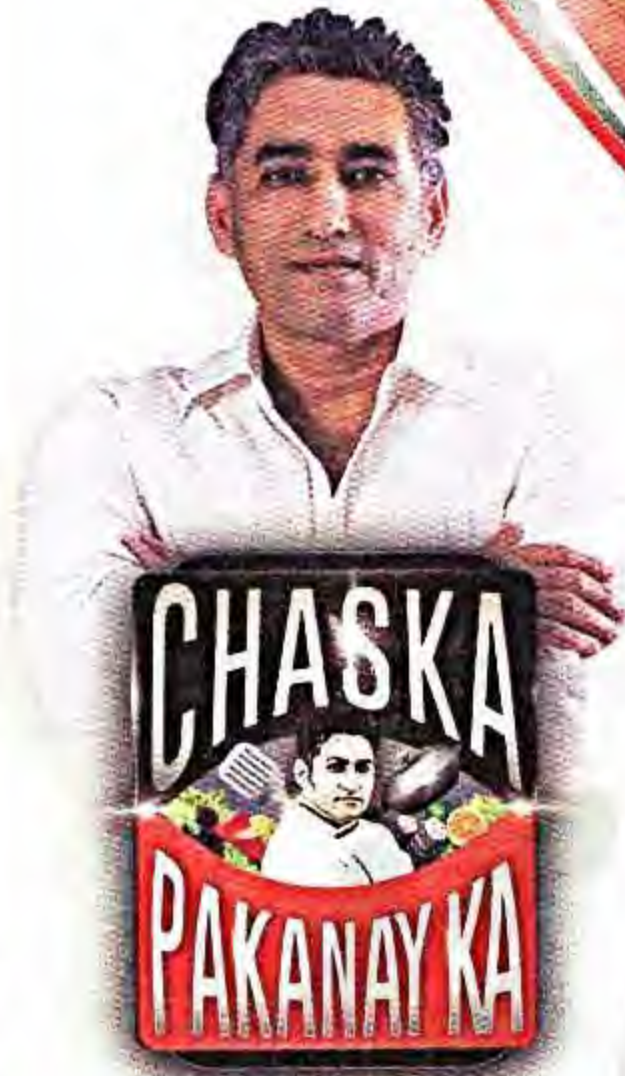
بڑیوں کے اجزاء:

مصالحے کے اجزاء:

بیس (چھنا ہوا)	3/4 پیالی
ماش کی دال (بھگی)	1/4 پیالی
اور پس ہوئی)	1/4 پیالی
پس ہوئی لال مرچ	1/2 چائے کا چمچ
پس ہوئی ہلدی	ایک چٹکی
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
ادرک (باریک)	2 پیالی
کٹی ہوئی)	2 چائے کے چمچ
پانی	1/4 پیالی
نمک	1/2 چائے کا چمچ
تیل	تلف کے لئے
ٹماٹر پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک ایک عدد
آلو (چھلے اور چوکور کئے)	2 عدد
پسا ہوا لہسن اورک	2 چائے کے چمچ
پس ہوئی لال مرچ	1/2 چائے کا چمچ
پس ہوئی ہلدی	1/4 چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پانی	2 پیالی
ثابت سفید زیرہ نمک	1/2، 1/2 چائے کا چمچ
تیل	1/4 پیالی
ہرا دھنیا ہری مرچیں	چھڑکنے کے لئے
(باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں بڑیوں کے اجزاء ملا لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور اس آمیزے کی چھوٹی بڑیاں سنہری تل کر نکال لیں۔ دہیگی میں تیل گرم کریں، اس میں پیاز، لہسن، ادرک، زیرہ اور ٹماٹر بھونیں۔ ٹماٹر گل جائیں تو لال مرچ، ہلدی، گرم مصالحہ اور نمک ملا کر پکائیں، پھر آنچ تیز کر کے مصالحہ بھون لیں۔ اس میں بڑیاں آلو اور پانی ڈال کر ملکی آنچ پر آلو گل جانے تک پکائیں، اس پر ہرا دھنیا اور ہری مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔



Potato Gram flour Cutlets

Ingredients:

Potatoes (boiled and mashed)	4
Gram flour (sieved)	1/2 cup
Tomato (chopped)	1
Green chillies (chopped)	4
Fresh coriander (chopped)	1/4 cup
Cumin seeds	1/2 tsp
Carom seeds (crushed)	1/4 tsp
Dried pomegranate seeds (crushed)	3 tbsp
Hot spices powder	1/2 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Coriander seeds (crushed)	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Egg	1
Salt	1 tsp
Oil	for frying
Fresh coriander, lemon (cut into rounds)	for garnishing

Method:

- Mix all ingredients in a bowl; shape into cutlets.
- Heat oil in a frying pan; fry cutlets golden from both sides on medium flame. Remove.
- Garnish with coriander and lemon; serve.

آلو بیسن کی ٹکیاں

اجزاء:

آلو (اُبلے اور بھرتہ کئے ہوئے) 4 عدد	سیا ہوا گرم مصالحہ 1/2 چائے کا چمچ
بیسن (چھنا ہوا) 1/2 پیالی	ٹکٹی ہوئی لال مرچ ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر (چوپ کیا ہوا) ایک عدد	ٹکٹا ہوا دھنیا ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی) 4 عدد	لیموں کا رس ایک کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کی ہوئی) 1/4 پیالی	انڈہ ایک عدد
ثابت سفید زیرہ 1/2 چائے کا چمچ	نمک ایک چائے کا چمچ
ٹکٹی ہوئی اجوائن 1/4 چائے کا چمچ	تیل تیلنے کے لئے
ٹکٹا ہوا انار دانہ 3 کھانے کے چمچ	ہرا دھنیا، لیموں (قتلے) سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں تمام اجزاء اچھی طرح سے ملا کر اُن کی ٹکیاں بنالیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور ٹکیوں کو درمیانی آنچ پر دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔ مزیدار ٹکیاں ہرے دھنئے اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔

ابریہو ہمیشہ

صحت مند!



100 فیصد خالص اور قدرتی

کسان



کارن آئل

کولیسٹرول سے پاک



Website: www.kisan.com.pk
mail: info@kisan.com.pk

کسان ایتنا خالص جتنا پیار



Cheese Ravioli Casserole

Chicken ingredients:

Chicken breasts (boneless)	2
Black pepper (crushed)	1 tsp
Mustard paste	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Salt	1/2 tsp

Masala ingredients:

Onion (paste)	1/2 cup
Tomatoes (blended), tomato ketchup	1 cup each
Ginger/garlic paste	2 tsp
Oregano, red chillies (crushed)	1 tsp each
Lemon juice	2 tbsp
Salt	1/2 tsp
Oil	4 tbsp + for frying
Cheddar cheese (grated), fresh coriander	for sprinkling
Green chillies	for garnishing

Method:

- Cut chicken breasts into thin pieces and pound them with a mallet.
- Marinate chicken with chicken ingredients and set aside for 30 minutes.
- Roll chicken pieces and hold them fast with toothpicks.
- Heat oil in a pot and fry chicken on high flame until colour changes.
- Add onion and cook for a few minutes; add ginger/garlic, red chillies, oregano, lemon juice and salt. Cook until chicken is tender.
- Add tomatoes and ketchup; cook for 10 minutes; remove in a dish.
- Sprinkle cheese and coriander on top; garnish with green chillies. Serve.

پنیری ریویولی کیسرول

مرغی کے اجزاء:

مرغی کے سینے	2 چائے کے چمچے
(بغیر ہڈی)	2 عدد
نئی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچ
لیمون کارس	ایک کھانے کا چمچ
نمک	1/2 چائے کا چمچ

مصالحے کے اجزاء:

پیاز (پسی ہوئی)	1/2 پیالی
ٹماٹر (پسے ہوئے)	ایک ایک پیالی
ٹماٹو کچپ	ایک ایک پیالی

ترکیب:

مرغی کے سینوں کے باریک ٹکڑے کاٹیں اور بھاری چیز کی مدد سے پچھل لیں۔ مرغی کے اوپر مرغی کے اجزاء لگا کر 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ مرغی کے سینوں کو گول پیسٹ کر ٹوتھ پک کی مدد سے بند کر کے رکھ لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کریں اور تیز آگ پر مرغی کے سینے رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ اس میں پیاز ڈال کر چند منٹ تک پکائیں، پھر لہسن اور کالی مرچ اور لیمون کا رس اور نمک ملا کر مرغی گلنے تک پکائیں، پھر ٹماٹر اور ٹماٹو کچپ شامل کر کے 10 منٹ تک پکائیں اور ڈش میں نکالیں۔ اس پر پنیر اور ہر ادھنیا چھڑکیں اور ہری مرچوں سے سجادیں۔



Smoked Macaroni

Ingredients:

Macaroni (boiled)	350 grams
Chicken pieces (boneless, boiled)	1/2 kg
Chicken sausages	6
Garlic (chopped)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Chicken cube	1
Fresh cream	300 grams
Carrots (finely cut)	1 cup
Cabbage (finely cut)	1 cup
Capsicum (finely cut)	1
Water	1/2 cup
Salt	1 tsp
Oil	3 tbsp
Fresh coriander, carrots (finely cut)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot and fry garlic; add water, chicken cube, red chillies, pepper and salt and cook for a few minutes.
- Add all remaining ingredients except cream and remove from flame.
- Add cream; smoke with burning coal. Remove in a dish.
- Garnish with coriander and carrots; serve.

اسموکڈ میکرونی

اجزاء:

300 گرام	تازہ کریم	میکرونی (ابلی ہوئی) 350 گرام
ایک پیالی	گاجر (باریک کٹی ہوئی)	مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)
ایک پیالی	بند گوشت (باریک کٹی ہوئی)	ابلی ہوئی 1/2 کلو
ایک عدد	شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	مرغی کے ساجز 6 عدد
1/2 پیالی	پانی	لہسن (چوپ کیا ہوا) ایک چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ	نمک	کٹی ہوئی لال مرچ ایک چائے کا چمچ
3 کھانے کے چمچے	تیل	کٹی ہوئی کالی مرچ ایک چائے کا چمچ
ہر ادھیا گاجر (باریک کٹی ہوئی) سجانے کے لئے		چکن کیوب ایک عدد

ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے لہسن بھونیں، پھر پانی، چکن کیوب، لال مرچ، کالی مرچ اور نمک ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں کریم کے علاوہ باقی اجزاء شامل کر کے چولہا بند کر دیں۔ اس میں کریم ملائیں اور پھر کونے کا دھواں دے کر ڈش میں نکالیں۔ اسے ہرے دھننے اور گاجر سے سجا دیں۔



Potatoes with Yogurt

Ingredients:

Potatoes	½ kg
Yogurt (whipped)	½ kg
Milk (fresh)	1 cup
Cumin seeds (roasted and crushed)	1 tsp
Green chillies (ground)	2 tsp
Garlic (chopped)	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Salt	½ tsp
Oil	for frying

Tempering ingredients:

Curry leaves	8
Cumin seeds	1 tsp
Garlic (chopped)	2 tsp
Oil	for frying

Method:

- Peel and grate potatoes.
- Heat oil in a wok; fry potatoes golden. Remove.
- Whip yogurt with milk, cumin, green chillies, garlic, coriander and salt; add potatoes.
- Heat oil in a frying pan; fry tempering ingredients golden and pour on top of yogurt. Serve.

دہی والے آلو

اجزاء:

تیل	½ کلو	آلو
تیل کے لئے	½ کلو	دہی (پھیٹی ہوئی)
بگھار کے اجزاء:	ایک پیالی	تازہ دودھ
8 عدد	ایک چائے کا چمچ	بھنا اور کٹا ہوا زیرہ
ایک چائے کا چمچ	2 چائے کے چمچ	ہری مرچیں (پسی ہوئی)
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	لہسن (چوپ کیا ہوا)
لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 چائے کے چمچ	ہر ادھنیا (چوپ کیا ہوا)
4 کھانے کے چمچ	2 کھانے کے چمچ	نمک
	½ چائے کا چمچ	

ترکیب:

آلوؤں کو چھیل کر کدو کش کریں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور انہیں سنہری تل کر نکال لیں۔ دہی میں دودھ زیرہ ہری مرچیں، لہسن، ہر ادھنیا اور نمک ملا کر پھینٹ لیں، پھر اس میں آلو ملا لیں فرائننگ پین میں تیل گرم کر کے بگھار کے اجزاء سنہری کریں اور دہی کے اوپر ڈال کر پیش کریں



Chicken Ginger Chillies

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Tomatoes (chopped)	250 grams
Yogurt (whipped)	1/2 cup
Ginger/garlic paste	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Cumin seeds (crushed)	2 tsp
Turmeric powder	1/2 tsp
Ginger (finely cut)	4 tbsp
Green chillies (finely cut lengthwise)	6
Water	1 cup
Salt	1/2 tsp
Oil	1/2 cup
Ginger, fresh coriander, green chillies	for garnishing

Method:

- Cook chicken pieces, tomatoes, yogurt, ginger/garlic, red chillies, turmeric, cumin and salt with water in a pot till meat is tender and dry. Remove in a dish.
- Heat oil in a frying pan; saute ginger and green chillies and pour on top of chicken.
- Garnish with ginger, coriander and chillies; serve.

مرغ اورک مرچیں

اجزاء:

مرغ کی بوٹیاں (بغیر ہڈی) 1/2 کلو	اورک (باریک کٹی ہوئی) 4 کھانے کے چمچے
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے) 250 گرام	ہری مرچیں
دہی (پھیٹی ہوئی) 1/2 پیالی	(لسبائی میں باریک کٹی ہوئی) 6 عدد
پسا ہوا لہسن اورک	پانی
پسی ہوئی لال مرچ	نمک
ٹکٹا ہوا سفید زیرہ	تیل
پسی ہوئی ہلدی	اورک ہر ادھنیا ہری مرچیں سجانے کے لئے
	ایک پیالی
	1/2 چائے کا چمچ
	1/2 پیالی
	2 چائے کے چمچے
	1/2 چائے کا چمچ

ترکیب:

دیکھی میں مرغ کی بوٹیاں پانی، ٹماٹر دہی، لہسن اورک، لال مرچ، ہلدی، زیرہ اور نمک ڈالیں۔ جب گوشت گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو اسے ڈش میں نکال لیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کر کے اورک اور مرچیں ہلکی سی تل کر مرغی پر ڈال دیں۔ مزید مرغ اورک ہرے دھنئے اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔



Chicken Chatkhara

Ingredients:

Chicken pieces	1/2 kg
Potatoes	4
Tamarind pulp	2 cups
Jaggery	50 grams
Rice flour	1/2 cup
Black pepper (crushed)	1/2 tsp + for sprinkling
Red chilli powder	2 tsp
Cumin seeds (roasted and crushed)	2 tsp
Dried ginger (roasted and powdered)	1/2 tsp
Carom seeds (roasted and crushed)	1 tsp
Cornflour (made into a paste with water)	2 tbsp
Salt	1 tsp + for seasoning
Oil	for frying
Capsicum (cut finely lengthwise)	for garnishing

Method:

- Cut chicken pieces and potatoes lengthwise.
- Coat them with rice flour, mixed with little salt and 1/2 teaspoon pepper. Set aside for a little while.
- Heat oil in a wok; fry chicken and potatoes golden.
- Remove in a dish.
- Cook tamarind pulp, red chillies, jaggery and salt in a saucepan; cook until jaggery melts.
- Add cornflour, little at a time, till sauce thickens.
- Add cumin, dried ginger and carom seeds. Pour over dish.
- Sprinkle black pepper on top; garnish with capsicum serve with sauce.

مرغ چٹخارہ

اجزاء:

2 چائے کے چمچے	بھنا اور کٹنا ہوا ہوا سفید زیرہ	1/2 کلو	مرغ کی بوٹیاں
1/2 چائے کا چمچ	سوٹھ (بھنی اور پس ہوئی)	2 پیالی	اٹی کا گودا
ایک چائے کا چمچ	بھنی اور کٹی ہوئی اجوائن	4 عدد	آلو
2 کھانے کے چمچے	کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	50 گرام	گڑ
ایک چائے کا چمچ	نمک	1/2 پیالی	چاول کا آنا
تلنے کے لئے	تیل	1/2 چائے کا چمچ +	کٹی ہوئی کالی مرچ
شملہ مرچ (لہائی میں باریک کٹی ہوئی) سجانے کے لئے		چھڑکنے کے لئے	
		2 چائے کے چمچے	پس ہوئی لال مرچ

ترکیب:

مرغ اور آلوؤں کو لمبائی میں کاٹ لیں۔ ان پر چاول کا آنا 1/2 چائے کا چمچ کالی مرچ اور تھوڑا سا نمک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور آلوؤں اور مرغی کو سنہری تل کر ڈش میں نکال لیں۔ ساس پین میں اٹی کا گودا لال مرچ، گڑ اور نمک ڈال کر گڑ کے گھلنے تک پکائیں۔ اس میں تھوڑا تھوڑا کارن فلور ڈال کر گاڑھا کریں پھر زیرہ سوٹھ اور اجوائن ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مرغی اور آلوؤں پر کالی مرچ چھڑکیں، اسے شملہ مرچ سے سجادیں۔

سے چھائے بہار دل میں جگائے ماں کا پیار

mothercare ہر ماں کی چوائس جسکی خوشبو کا خوشگوار احساس
جلد کو بنائے نرم و ملائم اور دے پھولوں جیسی تازگی، ہنستی مسکراتی
جلد mothercare کے ساتھ

natural & mild
Baby Powder



Effective For All
Family Members



Bean Burritos

Ingredients:

Tortillas	10
Onion (finely cut)	1
Capsicum (finely cut)	1/2
Garlic (chopped)	1 tsp
Black beans (boiled)	1 cup
Jalapeno (finely cut)	1 tsp
Cream cheese	84 grams
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp + for sprinkling
Salt	1/2 tsp
Oil	2 tbsp

Method:

- Wrap tortillas in aluminium foil and bake for 10 minutes at 170° C in a pre-heated oven. Remove.
- Heat oil in a frying pan; add onion, capsicum, garlic, jalapeno and salt; cook for a few minutes.
- Add black beans and cook for 10 minutes.
- Add cheese and coriander; remove from flame.
- Place little bean mixt in the centre of each tortilla and fold over.
- Sprinkle coriander on top and serve.

بین بریٹوز

اجزاء:

10 عدد	ٹورٹیللاز
ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
1/2 عدد	شملمرج (باریک کٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	لہسن (چوپ کیا ہوا)
ایک پیالی	کالا لوبیا (اُبلایا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	ہیلی پیٹو (باریک کٹی ہوئی)
84 گرام	کریم پنیر
2 کھانے کے چمچے + چھڑکنے کے لئے	ہر ادھنیا (چوپ کیا ہوا)
1/2 چائے کا چمچ	نمک
2 کھانے کے چمچے	تیل

ترکیب:

ٹورٹیللاز کو المونیم فوئل میں لپیٹیں اور پہلے سے گرم اوون میں 170°C پر 10 منٹ پکا کر نکال لیں۔ فرائنگ پن میں تیل گرم کر کے پیاز، شملہمرچ، لہسن، ہیلی پیٹو اور نمک چند منٹ تک پکائیں، پھر لوبیا ڈال کر مزید 10 منٹ تک پکائیں۔ اس میں پنیر اور ہر ادھنیا ملا کر چولہا بند کر دیں۔ تھوڑا تھوڑا آمیزہ ٹورٹیللاز کے درمیان میں رکھ کر اسے لپیٹ لیں۔ مزیدار بین بریٹوز ہر ادھنیا چمڑک کر پیش کریں۔



Curry Pasta

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Spaghetti (boiled)	2 cups
Gram flour (roasted)	1/4 cup
Capsicum (finely cut)	4
Curry leaves	4
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Paprika powder	2 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Coconut milk powder	1 cup
Water	1/4 cup
Salt	to taste
Oil	2 tbsp
Fresh coriander, green chillies, lemon (cut into rounds)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot; cook curry leaves and capsicum for a few minutes.
- Add chicken and fry until colour changes; add ginger/garlic and cook for a minute.
- Mix turmeric, paprika, red chillies, gram flour and salt in a bowl; add to pot; cook for two minutes while stirring continuously.
- Add water mixed with coconut milk powder; cook on low flame till chicken is tender.
- Place spaghetti on a serving dish and arrange chicken on top.
- Garnish with coriander, green chillies and lemon; serve.

کری پاستا

اجزاء:

1/2 کلو	مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)
2 پیالی	اسٹیکھیٹی (اُبلی ہوئی)
1/4 پیالی	بیسن (بھننا ہوا)
4 عدد	شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)
4 عدد	کڑھی پتے
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اور ک
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
2 چائے کے چمچے	پیر پیکا پاؤڈر
ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
ایک پیالی	ناریل کے دودھ کا پاؤڈر
1/4 پیالی	پانی
حسب ذائقہ	نمک
2 کھانے کے چمچے	تیل
سجانے کے لئے	ہر ادھنیا، ہری مرچیں، لیموں (قتلے)

ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے شملہ مرچ اور کڑھی پتے چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں مرغی شامل کر کے رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں پھر لہسن اور ک ملا کر ایک منٹ تک پکائیں۔ ایک پیالے میں ہلدی، پیر پیکا، لال مرچ، بیسن اور نمک ملا کر دیکھی میں ڈالیں اور چمچ چلاتے ہوئے 2 منٹ تک پکائیں۔ دیکھی میں پانی اور ناریل کے دودھ کا پاؤڈر ملا کر ہلکی آگ پر گوشت گلنے تک پکائیں۔ سرونگ ڈش میں اسٹیکھیٹی ڈالیں اس کے اوپر مرغی کا آمیزہ ڈالیں۔ اسے ہری مرچوں، ہرے دھنئے اور لیموں کے قتلوں سے سجا کر پیش کریں۔



Scones

Ingredients:

Refined flour (sieved)	2 cups
Sugar	1/4 cup + for sprinkling
Baking powder	1 tsp
Baking soda	1/4 tsp
Butter (unsalted)	8 tbsp
Raisins	1/2 cup
Sour cream	1/2 cup
Egg	1
Salt	1/2 tsp

Method:

- Mix sugar, baking powder, baking soda and salt in flour; add butter and mix with fingers till crumbly; add raisins.
- Whip egg and cream in a separate bowl; add into flour while stirring with a spoon continuously.
- Line a baking tray with butter paper; drop spoonfuls of batter on it, at intervals.
- Bake in a pre-heated oven for 15 minutes at 180° C; remove on a wire rack.
- Allow to cool and serve

اسکونز

اجزاء:

2 پیالی	میدہ (چھنا ہوا)
1/4 پیالی + چھڑکنے کے لئے	چینی
ایک چائے کا چمچ	بیکنگ پاؤڈر
1/4 چائے کا چمچ	بیکنگ سوڈا
8 کھانے کے چمچے	بغیر نمک والا مکھن
1/2 پیالی	کشمش
1/2 پیالی	کھنی کریم
ایک عدد	انڈا
1/2 چائے کا چمچ	نمک

ترکیب:

میدے میں چینی، بیکنگ پاؤڈر، بیکنگ سوڈا اور نمک ملا لیں، پھر مکھن ملا کر ہاتھوں کی مدد سے اس وقت تک ملائیں جب تک آمیزہ ڈبل روٹی کے چورے کی طرح نہ ہو جائے، پھر کشمش ملا دیں۔ ایک پیالے میں کریم اور انڈے کو یکجان ہونے تک ملا لیں۔ اسے چمچ چلاتے ہوئے میدے میں ملا لیں۔ بیکنگ ٹرے میں چکنا کا غذا لگائیں، پیچھے کی مدد سے آمیزہ تھوڑے تھوڑے فاصلے پر رکھیں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 180° C پر 15 منٹ تک پکا کروا کر ریک پر رکھیں۔ ٹھنڈا ہونے پر پیش کریں۔



Cookies (made without eggs)

Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 ½ cups
Vanilla custard powder	½ cup
Icing sugar	½ cup
Sugar	1 tbsp
Unsalted butter	1 cup + for brushing
Milk (fresh)	3 tbsp

Method:

- Beat icing sugar and butter with an electric beater.
- Add flour, milk and custard powder; whip till well blended.
- Shape into small flat balls; coat with sugar.
- Brush butter on a baking tray; place balls at intervals and press them down lightly with a fork.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 12 minutes; remove on a wire rack.
- Allow to cool; serve.

★ Note: Beware of over-baking as hot cookies will appear soft but become crisper as they cool.

بغیر انڈوں کے بسکٹس

اجزاء:

1 ½ پیالی	میدہ (چھنا ہوا)
½ پیالی	وینلا کسٹرد پاؤڈر
½ پیالی	باریک پسی ہوئی چینی
ایک کھانے کا چمچ	چینی
ایک پیالی + چکنا کرنے کے لئے	بغیر نمک کا مکھن
3 کھانے کے چمچ	تازہ دودھ

ترکیب:

الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پیالے میں مکھن اور باریک پسی ہوئی چینی یکجان کر لیں۔ اس میں میڈہ دودھ اور کسٹرد پاؤڈر ڈال کر ہموار آمیزہ بننے تک پھینٹیں۔ اس آمیزے کے چھوٹے چھوٹے بیڑے بنائیں اور انہیں چینی میں لپیٹ لیں۔ بیکنگ ٹرے کو چکنا کر کے تھوڑے فاصلے سے بیڑے رکھیں اور کانٹے کی مدد سے ہلکا سا دبا دیں۔ ٹرے کو پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 12 منٹ تک پکا کروا کر ایک پرکھیں، ٹھنڈا ہونے پر پیش کریں۔

★ نوٹ: گرم بسکٹس نرم لگیں گے لیکن ٹھنڈے ہونے پر خستہ ہو جائیں گے اس لئے اسے نرم سمجھ کر زیادہ نہ پکائیں۔



Almond Balls

Ingredients:

Almonds (peeled)	1/2 kg
Icing sugar	3 cups
Rose water	4 tbsp
Cardamom powder	2 tbsp
Almond essence	3 tbsp
Pistachios (peeled and boiled)	for garnishing

Method:

- Combine all ingredients in a chopper.
- Shape into small balls.
- Garnish with pistachios and serve.

بادام کے لڈو

اجزاء:

1/2 کلو	بادام (چھلے ہوئے)
3 پیالی	پسی ہوئی چینی
4 کھانے کے چمچے	عرق گلاب
2 کھانے کے چمچے	پسی ہوئی الائچی
3 کھانے کے چمچے	بادام ایسنس
سجانے کے لئے	پستے (چھلے اور ابلے ہوئے)

ترکیب:

چوپر میں تمام اجزاء یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کے چھوٹے لڈو بنائیں۔ انہیں پستے سے سجا کر پیش کریں۔

NEW



ROMANO
CLASSIC



Home Fragrances

Classic, Prestige, Urbane, Metro



Prawn Tempura

Ingredients:

Jumbo prawns (with tail)	15
Yeast (dissolved in water)	1 tsp
Refined flour (sieved)	1/2 cup
Salt	to taste
Oil	for frying
Chilli garlic sauce	as accompaniment

Method:

- Mix flour, yeast, little lukewarm water and salt in a bowl; set batter aside for 1 hour.
- Coat prawns with batter.
- Heat oil in a wok; fry prawns golden. Remove.
- Serve with chilli garlic sauce.

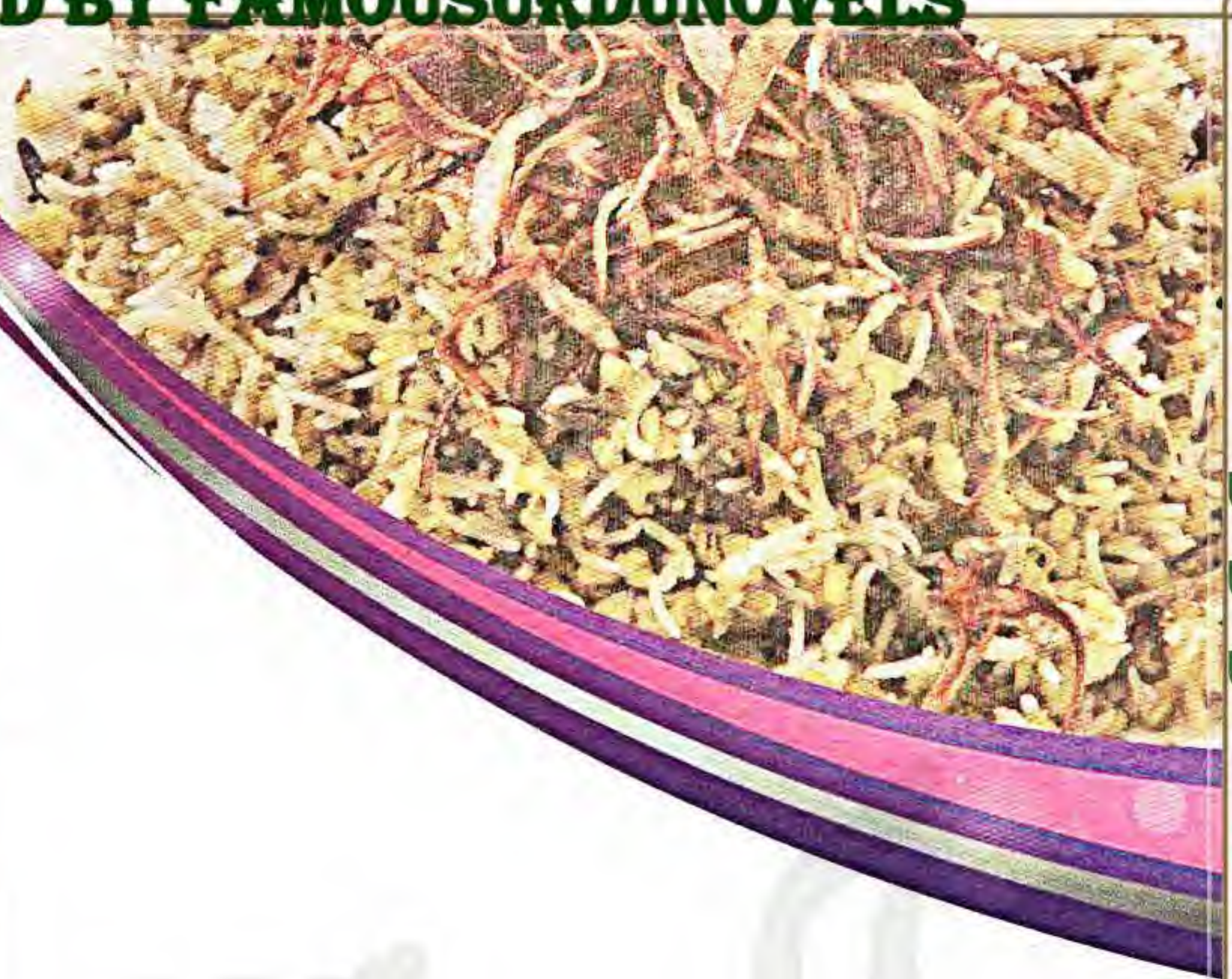
جھینگا ٹیمپورہ

اجزاء:

15 عدد	بڑے والے جھینگے بمعدہ دم
ایک چائے کا چمچ	خمیر (پانی میں گھلا ہوا)
1/2 پیالی	میدہ (چھنا ہوا)
حسب ذائقہ	نمک
تلفے کے لئے	تیل
ہمراہ پیش کرنے کے لئے	چلی گارلک ساس

ترکیب:

ایک پیالے میں میدہ، خمیر، تھوڑا سا نیم گرم پانی اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔
جھینگوں کو آمیزے میں لپیٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور اس میں جھینگے سنہری تیل کر نکال لیں۔ مزیدار ٹیمپورہ چلی گارلک ساس کے ہمراہ پیش کریں۔



Aromatic Khichri

Ingredients:

Rice (soaked)	1 cup
Yellow lentils with skin (soaked)	1 cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Cinnamon	1 stick
Cardamoms	2
Star anise	2
Green cardamoms	2
Cloves	5
Water (hot)	2 ½ cups
Salt	to taste
Clarified butter	1 cup
Onion (fried)	for garnishing

Method:

- Heat clarified butter in a pot; add cinnamon, both cardamoms, star anise and cloves. Cook for a few minutes.
- Add ginger/garlic, lentils and 1 cup water; cook till lentils are tender.
- Add remaining water; add rice and salt when water boils.
- Keep on dum when dry.
- Garnish with onion and serve.

خوشبودار کھچڑی

اجزاء:

چھوٹی الائچیاں	2 عدد
لوتلیں	5 عدد
گرم پانی	2 ½ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
گھی	ایک پیالی
پیاز (تلی ہوئی)	سجانے کے لئے
چاول (بھیکے ہوئے)	ایک پیالی
چھلکے والی مونگ کی دال	ایک پیالی
(بھیکے ہوئی)	ایک پیالی
پسا ہوا لہسن اور مک	ایک کھانے کا چمچ
دارچینی	ایک ٹکڑا
بڑی الائچیاں	2 عدد
بادیان	2 عدد

ترکیب:

دیگی میں گھی گرم کر کے دارچینی، چھوٹی بڑی الائچیاں، بادیان اور لوتلیں ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں لہسن اور مک، دال، ایک پیالی پانی اور نمک ڈال کر دال گھلنے تک پکائیں، پھر باقی پانی ملا دیں، اُبال آنے پر چاول شامل کر دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو دم پر رکھ دیں۔ مزیدار کھچڑی پیاز سے سجا کر پیش کریں۔



Turnip Kebabs

Ingredients:

Turnips (peeled and boiled)	4
Bread slices (soaked)	2
Fresh coriander (finely cut)	1/2 bunch
Green chillies (finely cut)	6
Onion (finely cut)	1
Tamarind pulp	4 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Egg	1
Salt	to taste
Oil	for frying
Tomato ketchup	as accompaniment

Method:

- Grind all ingredients except oil in a chopper.
- Shape into kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden from both sides; remove.
- Serve with tomato ketchup.

شالجم کے کباب

اجزاء:

شالجم (چھلے اور ابلے ہوئے)	4 عدد
ڈبل روٹی (بھیکے ہوئے)	2 سلائس
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	1/2 گڈی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	1 عدد
اٹلی کا گودا	4 کھانے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
انڈہ	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تیلنے کے لئے
ٹماٹو کچپ	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

چوپر میں تیل کے علاوہ تمام اجزاء یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کی ٹکیاں بنائیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور کبابوں کو دونوں جانب سے سنہری قتل کر نکال لیں۔ مزیدار کباب ٹماٹو کچپ کے ہمراہ پیش کریں۔



Turnip Kebabs

Ingredients:

Turnips (peeled and boiled)	4
Bread slices (soaked)	2
Fresh coriander (finely cut)	½ bunch
Green chillies (finely cut)	6
Onion (finely cut)	1
Tamarind pulp	4 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Egg	1
Salt	to taste
Oil	for frying
Tomato ketchup	as accompaniment

Method:

- Grind all ingredients except oil in a chopper.
- Shape into kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden from both sides; remove.
- Serve with tomato ketchup.

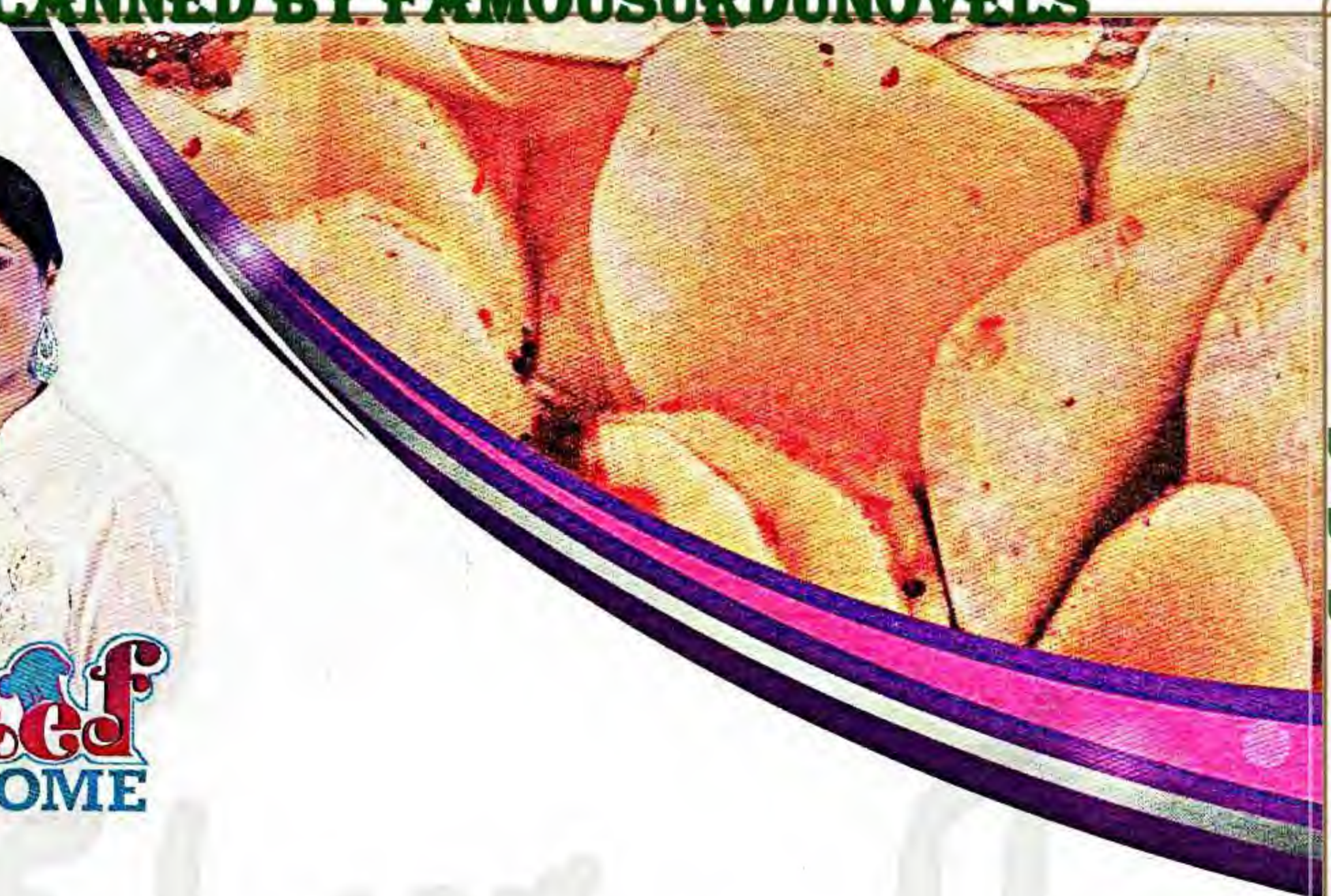
شلاجم کے کباب

اجزاء:

شلاجم (چھلے اور ابلے ہوئے)	4 عدد
ڈبل روٹی (بھیکے ہوئے)	2 سلاٹس
ہر ادھیا (باریک کٹا ہوا)	½ گڈی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
املی کا گودا	4 کھانے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
انڈہ	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تیلنے کے لئے
ٹماٹو کچپ	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

چوپر میں تیل کے علاوہ تمام اجزاء یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کی ٹکیاں بنائیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کبابوں کو دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔ مزیدار کباب ٹماٹو کچپ کے ہمراہ پیش کریں۔



Pickled Turnips

Ingredients:

Turnips	4
Red chillies (crushed)	2 tbsp
Sugar	1 tbsp
Mustard seeds	1 tbsp
Apple cider vinegar	1 cup
Salt	1 tsp

Method:

- Peel turnips and cut into rounds; sprinkle salt on them and set aside.
- Boil 3 cups water with vinegar, mustard seeds, red chillies and sugar; pour over turnips.
- Stir with a wooden spoon and store in a glass jar.

شلاجیم کا اچار اجزاء:

4 عدد	شلاجیم
2 کھانے کے چمچے	کٹی ہوئی لال مرچ
ایک کھانے کا چمچ	چینی
ایک کھانے کا چمچ	رائی دانے
ایک پیالی	سیب کا سرکہ
ایک چائے کا چمچ	نمک

ترکیب:

شلاجیم کو چھیل کر اس کے گول ٹکڑے کاٹیں ان پر نمک لگا کر رکھ لیں۔ دیکھی میں 3 پیالی پانی 'سرکہ' رائی دانے، لال مرچ اور چینی ملا کر ابالیں اور اسے شلاجیم پر ڈال دیں۔ اسے لکڑی کے چمچے سے ملائیں اور شیشے کے مربتان میں بھر کر رکھ لیں۔



Chicken Nuggets

Ingredients:

Chicken mince	250 grams
Black pepper (crushed)	to taste
Salt	to taste
Oil	for frying
Chilli garlic sauce, French fries as accompaniments	

Batter ingredients:

Refined flour	2 tbsp
Cornflour	2 tbsp
Cold water	as required
Salt	to taste

Method:

- Mix mince, pepper and salt in a bowl.
- Shape into small nuggets.
- Mix batter ingredients in a bowl and coat nuggets with it.
- Heat oil in a wok and fry nuggets on low flame for 5 minutes. Remove and keep aside for 10 minutes.
- Heat oil again and fry nuggets golden.
- Serve nuggets with French fries and chilli garlic sauce.

مرغی کے نگٹس

اجزاء:

مرغی کا قیمہ	250 گرام
کٹی ہوئی کالی مرچ	حسب ذائقہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تیلنے کے لئے
چلی گارلک ساس، فرنچ فرائز ہمراہ پیش کرنے کے لئے	

آميزے کے اجزاء:

میدہ	2 کھانے کے چمچے
کارن فلور	2 کھانے کے چمچے
بھنڈا پانی	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب:

ایک پیالے میں قیمہ کالی مرچ اور نمک ملا لیں۔ اس آمیزے کے چھوٹے چھوٹے نگٹس بنالیں۔ ایک پیالے میں آمیزے کے اجزاء ملائیں اور نگٹس اس میں لپیٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور نگٹس ہلکی آنچ پر 5 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ 10 منٹ کے بعد دوبارہ تیل گرم کریں اور نگٹس سنہری تل کر نکالیں۔ مزیدار نگٹس فرنچ فرائز اور چلی گارلک ساس کے ہمراہ پیش کریں۔

Zinc* Se Zindagi

خوبصورت اور بھی ...

Zinc* keeps your Skin,
Hair and Nails healthy

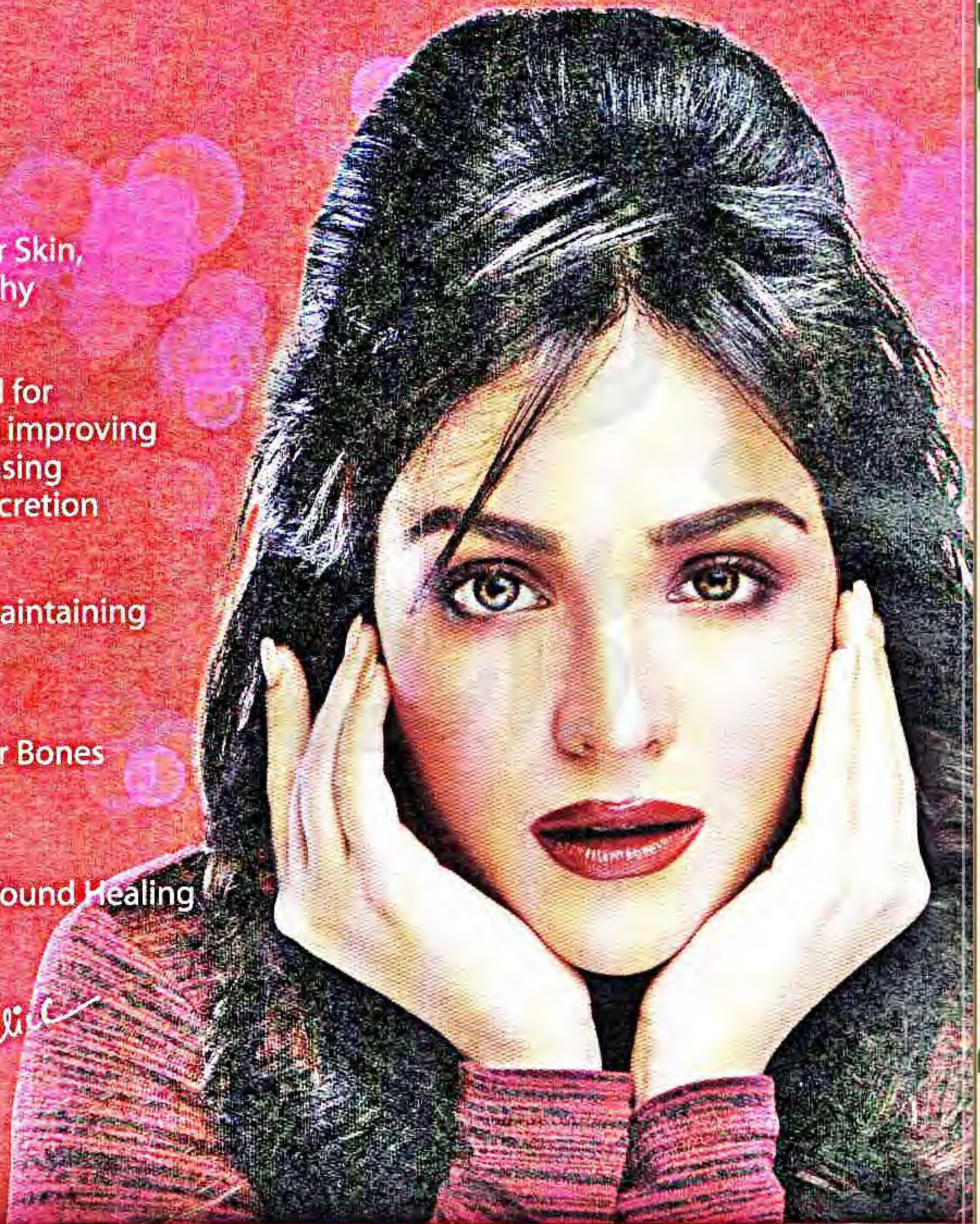
Zinc* is essential for
Spermatogenesis & improving
low libido by increasing
the testosterone secretion

Zinc* helps in maintaining
night time Vision

Zinc* keeps your Bones
and Teeth strong

Zinc* helps in Wound Healing

Husaina Malik



* In case of Zinc deficiency, consult your doctor today.

Abbott
A Promise for Life



LIVELY WEEKENDS

Raajma

Ingredients:

Kidney beans (boiled)	1 cup
Onions (chopped)	2
Tomatoes (chopped)	2
Ginger/garlic (chopped)	1 tsp
Green chillies (finely cut)	4
Turmeric powder	1/4 tsp
Red chilli powder	1/2 tsp
Coriander powder	1 tsp
Hot spices powder	1/4 tsp
White sesame seeds	1 tsp
Cumin seeds	1/4 tsp
Salt	to taste
Clarified butter	1 tsp
Oil	2 tbsp
Mint leaves	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot and fry cumin; add onions, green chillies, ginger/garlic and fry.
- Add all ingredients except clarified butter and beans and cook for 1 minute; add beans and little water; cook and leave on dum.
- Garnish with mint leaves and clarified butter and serve.

راجما

اجزاء:

1/4 چائے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ	ایک پیالی	لال لوبیا (الجا ہوا)
حسب ذائقہ	نمک	2 عدد	پیاز (چوپ کی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	گھی	2 عدد	ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)
2 کھانے کے چمچے	تیل	ایک چائے کا چمچ	لہسن اور رک (چوپ کیا ہوا)
سجانے کے لئے	پودینے کے پتے	4 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
		1/4 چائے کا چمچ	پس ہوئی ہلدی
		1/2 چائے کا چمچ	پس ہوئی لال مرچ
		ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا دھنیا
		1/4 چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
		ایک چائے کا چمچ	سفید تیل

ترکیب:

دبئی میں تیل گرم کر کے زیرہ تلیں، اس میں پیاز، ہری مرچیں اور لہسن اور رک ملا کر بھونیں، پھر علاوہ لوبیا اور گھی باقی اجزاء ڈال کر ایک منٹ تک پکائیں، پھر لوبیا اور تھوڑا سا پانی شامل کر کے پکائیں، پھر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار راجما گھی اور پودینے کے پتے ڈال کر پیش کریں۔



Raheel Khan

Chicken Lemon Sauce

Chicken Ingredients:

Chicken breasts	2
Black pepper (crushed)	1 tsp
Soya sauce	1 tsp
Refined flour	2 tbsp
Salt	to taste

Batter ingredients:

Refined flour (sieved), cornflour	2 cups each
Eggs	2
Baking powder	4 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Chilli oil	3 tbsp
Water (cold)	3 cups
Salt	to taste
Oil	for frying

Sauce ingredients:

Lemon juice	4 tbsp
Lemon (finely cut)	8 slices
Sugar, honey	2 tsp each
Water	1 ½ cups

Method:

- Pound chicken breasts till thin with a mallet. Marinate them with chicken ingredients and set aside for a little while.
- Mix batter ingredients in a bowl.
- Heat oil in a frying pan; coat chicken with batter and fry golden; remove in a dish and cut into pieces.
- Heat water in a saucepan to make sauce; add lemon slices, lemon juice, honey and sugar. Cook till thick.
- Add salt; pour sauce over chicken. Serve.

چکن لیمن ساس

مرغی کے اجزاء:

مرغی کے سینے	2 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
سویا ساس	ایک چائے کا چمچ
میدہ	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ

آمیزے کے اجزاء:

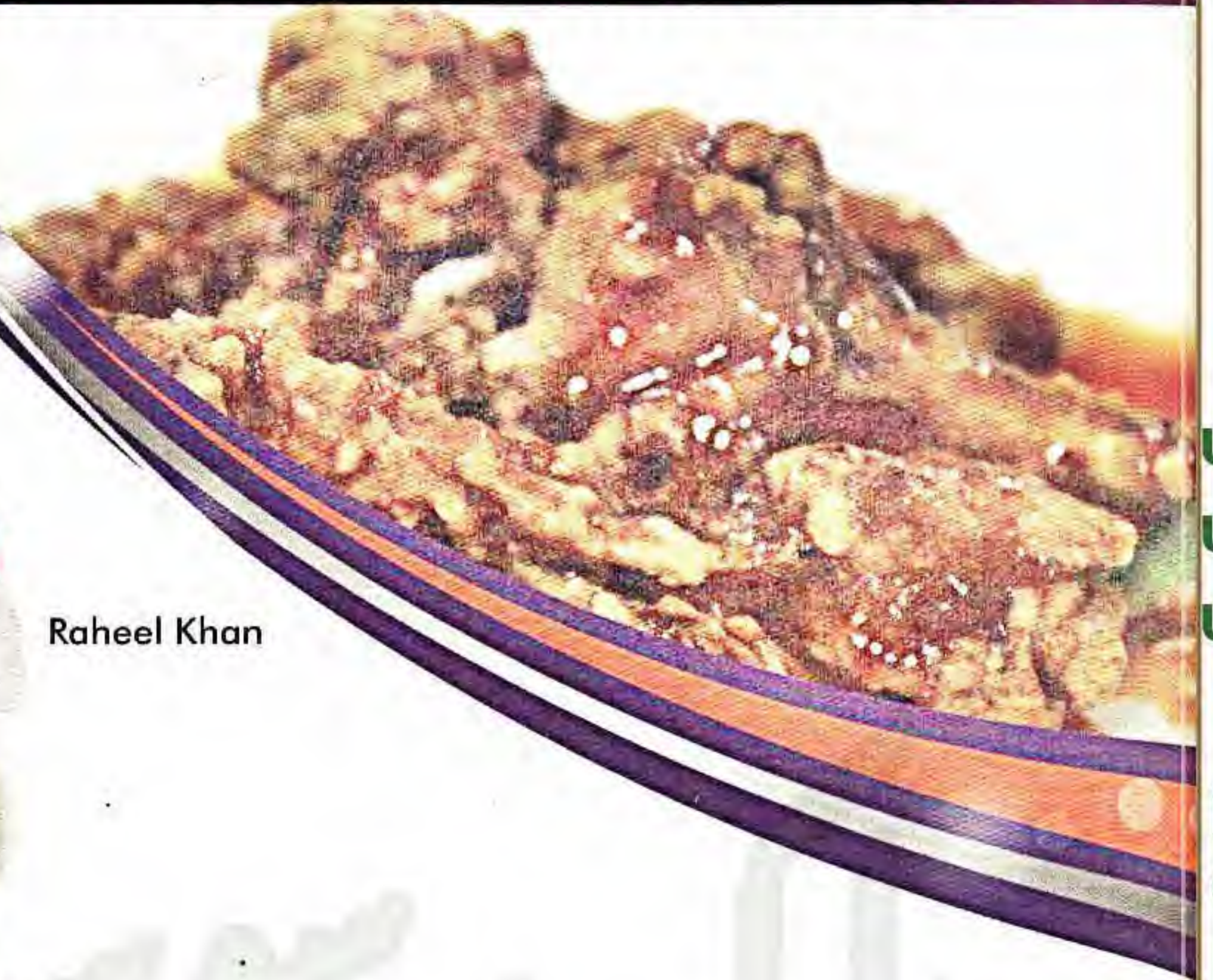
میدہ (چھنا ہوا) کارن فلور	2.2 پیالی
انڈے	2 عدد
بیکنگ پاؤڈر	4 چائے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
مرچوں کا تیل	3 کھانے کے چمچے
ٹھنڈا پانی	3 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے

ترکیب:

مرغی کے سینوں کو کسی بھاری چیز کی مدد سے پٹل کر پتلا کر لیں۔ اس پر مرغی کے اجزاء ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ ایک پیالے میں آمیزے کے اجزاء ملا لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں، مرغی کے سینے آمیزے میں لپیٹیں اور سنہری تل کر ڈش میں نکالیں اور ٹکڑے کاٹ لیں۔ ساس بنانے کے لئے ساس پین میں پانی گرم کریں۔ اس میں لیمن کے قتلے، لیمن کا رس، شہد اور چینی ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکائیں پھر نمک ملائیں اور مرغی پر ڈال کر پیش کریں۔



Raheel Khan



Honey Chicken Wings

Chicken ingredients:

Chicken wings	5
Black pepper (crushed)	1 tsp
Refined flour	2 tbsp
Cornflour	2 tbsp
Egg	1/2
Water	1 cup
Salt	to taste
Oil	for frying
Capsicum (finely cut)	for garnishing

Sauce ingredients:

Honey	50 grams
Water	4 tsp
Tomato ketchup	100 grams
Soya sauce	1 tsp
Lemon juice	1 tsp

Method:

- Slit chicken wings on one side and collect meat to one side.
- Boil water in a pot; add wings. Cook till tender.
- Remove wings in a bowl and mix in remaining chicken ingredients.
- Cook sauce ingredients in a frying pan till thick. Remove from flame.
- Heat oil in a wok; fry wings golden, one by one, on medium flame; remove in a dish.
- Pour sauce over wings; garnish with capsicum. Serve.

شہد والے مرغی کے پر

اجزاء:

5 عدد	مرغی کے پر
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
2 کھانے کے چمچے	میدہ
2 کھانے کے چمچے	کارن فلور
1/2 عدد	انڈے
ایک پیالی	پانی
حسب ذائقہ	نمک
تلنے کے لئے	تیل
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی) سجانے کے لئے	

ساس کے اجزاء:

50 گرام	شہد
4 چائے کے چمچے	پانی
100 گرام	نماٹو کچپ
ایک چائے کا چمچ	سویا ساس
ایک چائے کا چمچ	لیمون کارس

ترکیب:

مرغی کے پروں کے ایک جانب نشان لگا کر گوشت ایک جانب کر دیں۔ دیکھی میں پانی اُبالیں اس میں پر شامل کر کے گوشت گلنے تک پکائیں۔ پروں کو نکال کر ایک پیالے میں ڈالیں اس میں مرغی کے باقی اجزاء بھی ملا لیں۔ فرائننگ پین میں ساس کے تمام اجزاء ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کے پر ایک ایک کر کے اس میں شامل کریں۔ پروں کو درمیانی آگ پر سنہری تل کر ڈش میں نکال لیں۔ اس کے اوپر ساس ڈالیں اور شملہ مرچ سے سجادیں۔



Khadija

**LIVELY
WEEKENDS**

Vermicelli Mithai

Ingredients:

Vermicelli (broken into small pieces)	300 grams
Condensed milk	1 cup
Desiccated coconut	2 cups + for sprinkling
Butter	2 tsp + for brushing
Milk (fresh)	2 tbsp

Method:

- Heat butter in a pot and sauté vermicelli; add coconut and cook on low flame for 5 minutes.
- Add fresh and condensed milk and keep on dum.
- Brush butter on a serving dish; remove vermicelli on it and even out with a spoon.
- Sprinkle coconut on top and cover with aluminium foil; freeze for ½ hour.
- Cut mithai into diamond shape and serve.

سوئیوں کی مٹھائی

اجزاء:

300 گرام	سوئیوں (چھوٹی توڑ لیں)
ایک پیالی	کنڈیسنڈ ملک
2 پیالی + چھڑکنے کے لئے	پسا ہوا ناریل
2 چائے کے چمچے + چکنا کرنے کے لئے	مکھن
2 کھانے کے چمچے	تازہ دودھ

ترکیب:

دگنی میں مکھن گرم کر کے سوئیوں کو ہلکا سا تیل لیں، پھر ناریل ملا کر ہلکی آنچ پر 5 منٹ تک پکائیں۔ اس میں کنڈیسنڈ ملک اور دودھ ملا کر دم پر رکھ دیں۔ پلیٹ کو مکھن سے چکنا کریں، اس پر سوئیوں کا آمیزہ ڈالیں اور چمچے کی مدد سے ہموار کر دیں۔ اس پر ناریل چھڑکیں اور المونیم فوئل سے ڈھانک کر ½ گھنٹے کے لئے ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ مزیدار مٹھائی نمک پارے کی طرح کاٹ کر پیش کریں۔



OLIVES & OLIVE OIL



Cooking

Health

Life

It's good all the way

کیونکہ اینہوں سے پیار ہے



www.facebook.com/houseofitalia
www.houseofitalia.com



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



مصالحہ ہے تو کھانے میں ہے مزہ

مصالحے انسانی صحت کے اعتبار سے بہت مفید اور کئی بیماریوں کا علاج ہیں

انسان کی عمر میں اضافے کے ساتھ اس کی زندگی میں جسمانی درد کی تکالیف میں اضافہ ہوتا ہے اور یہی تکلیف اسے تیزی سے بڑھاپے کی جانب دھکیلتی ہیں۔ مصالحے دار پکوان کھانے سے مرچوں میں موجود قدرتی مرکب کیسیکلین حاصل ہوتا ہے جو درد کا احساس جگانے والی حس کو کام کرنے سے روک سکتا ہے کیونکہ کیسیکلین ٹی آر پی سکس پر اثر انداز ہونے کی صلاحیت رکھتا ہے اسی لئے مرچوں والے پکوان کھانا بڑھاپے میں نظام انہضام کی کمزوری کو دور کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے جس سے آگے چل کر انسان کی زندگی طویل ہو سکتی ہے۔

ہزاروں سال سے انسان خوراک ہضم کرنے کے لئے مرچوں کو مختلف شکلوں میں استعمال کرتا چلا آ رہا ہے۔ ماہرین ہری مرچوں کو پھل قرار دیتے ہیں جبکہ متبادل کے طور پر بہت سی ادویات بھی موجود ہیں مثلاً درد شقیقہ کے علاج کی ادویات درد کے اُس راستے پر اثر انداز ہوتی ہیں جہاں درد محسوس کیا جاتا ہے۔

مصالحے دار پکوان کے ایک اہم ترین جزو ہلدی کی افادیت کے حوالے سے شائع ہونے والے پچھلے مطالعوں میں ہلدی کو کئی امراض کے علاج کے لئے مفید بتایا گیا ہے۔ سائنسدانوں نے ہلدی میں موجود مرکب کرکومین کو معمر افراد میں الزائمر کے علاج کے طور پر تجویز کیا ہے۔ اُن کا کہنا ہے کہ الزائمر کے نتیجے میں دماغ میں جمع ہونے والے لہمیات کو اگرچہ کرکومین کے ذریعے تحلیل نہیں کیا جاسکتا ہے لیکن اس کے برعکس ہلدی دماغی ریشوں کے بننے کے عمل کو تیز کرتی ہے جس سے دماغی انحطاط کی رفتار سست پڑ جاتی ہے۔

ویسے تو مرچوں کی کئی اقسام ہیں جن میں ہری مرچ، لال مرچ، کالی مرچ اور شملہ مرچ شامل ہیں لیکن ہری مرچ کے استعمال کو وزن کم کرنے اور فالٹو چربی پگھلا کر ذائل کرنے کے اعتبار سے بھی مفید خیال کیا جاتا ہے۔ ایک حالیہ تحقیق میں چینی محققین نے بتایا کہ تیز مرچوں والے کھانے بلند فشار خون کم کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں، مرچوں میں قدرتی طور پر ایسے اجزاء بھی موجود ہیں جو خون کی روانی کو بحال کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

تیز مرچ و مصالحوں کو روایتی کھانوں کی جان سمجھا جاتا ہے اور ان ہی مصالحوں کو طبی ماہرین صحت کے لئے نقصان دہ قرار دیتے ہیں، تاہم ایک نئی تحقیق میں مرچ اور مصالحے سے بھرپور کھانوں کو انسان کی لمبی عمر کے ساتھ منسلک کیا گیا ہے۔ ماہرین کہہ رہے ہیں کہ مصالحہ دار کھانوں کے ان ہی چٹخاروں اور مرچوں میں ہماری لمبی عمر کا راز پوشیدہ ہو سکتا ہے۔

تجربہ کاروں کا کہنا ہے کہ مصالحے انسانی صحت کے اعتبار سے بہت مفید اور کئی بیماریوں کا علاج ہیں، بطور خاص پر مرچوں میں درد کم کرنے کی ایسی صلاحیت موجود ہے جس سے انسان کی عمر میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

تحقیق کے مطابق انسانی جسم میں درد محسوس کرنے کی حساسیت کا ختم ہو جانا دراصل عمر میں اضافے کا باعث بن سکتا ہے۔ اسی لئے باقاعدگی سے مصالحے دار پکوان کھانا درد کے احساس کو بند کرنے کا عمدہ طریقہ ہو سکتا ہے۔ یہ تحقیق چوبیسوں پر کئے جانے والے تجربات کے نتیجے میں سامنے آئی ہے جس میں دماغ تک درد کے پیغامات کی رسائی رُک جانے سے چوبیسوں کی عمر میں اضافہ ہوا۔

سائنسدانوں نے یہ تجربہ ایسے چوبیسوں پر کیا جو جینیاتی طور پر درد محسوس کرنے والا لحمیات بنانے کے قابل نہیں تھے۔ ماہرین نے کہا کہ ایسے جانور جو درد محسوس کرنے کی صلاحیت رکھنے والے لحمیات ٹی آر پی سکس (TRPV1) نہیں بنا سکتے تھے حیرت انگیز طور پر نہ صرف اُن کی عمریں 14 فیصد زیادہ تھیں بلکہ ان میں سرطان کا خطرہ اور عمر کے ساتھ حافظے کی خرابی جیسے امراض کا خطرہ بھی کم تھا۔ اتنا ہی نہیں ایسے جانوروں کا نظام ہضم اچھا ہونے کے ساتھ ساتھ ان میں ذیابیطس پیدا ہونے کے خطرات بھی کم پائے گئے۔

یونیورسٹی آف کیلفورنیا سے تعلق رکھنے والے محقق اینڈریو ڈلن نے کہا ”ہمارا خیال ہے کہ مرکزی اعصابی نظام کی طرف پیغامات لے جانے والے اعصابی سرے (اغذے) جو دماغ میں درد کا احساس پیدا کرتے ہیں، کے پیغام رسانی کے راستوں میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے تو اس کا انسانی صحت پر بہت اچھا اثر پڑتا ہے جس سے درد میں کمی واقع ہوتی ہے۔“

دن پھرے خانسا ماؤں کے

کوکنگ چینلوں کی بدولت کھانا پکانے کی صنعت سے وابستہ ہر چیز کی مانگ میں یکدم اضافہ ہو گیا

میڈیا نے پاکستان میں دیکھتے ہی دیکھتے وہ انقلاب برپا کیا ہے کہ جس کا سرسری تذکرہ بھی طویل وقت مانگتا ہے۔ غور کریں تو محسوس ہوگا کہ یہ وہ جادو ہے جس نے پلک جھپکتے بہت سارے مسئلے حل کر دیئے ہیں۔ مثلاً صبح ہی صبح ہر گھر میں پوچھا جانے والا یہ سوال کہ ”آج کیا کئے گا؟“ بظاہر یہ بہت چھوٹا سا اور آسان مسئلہ لگتا ہے مگر حقیقت اس کے برعکس ہے۔

اس سوال کا جواب بعض اوقات گھنٹوں سوچا جاتا تھا مگر بھلا ہو کوکنگ چینلوں کا کہ اب یہ سوال ایک دو روز پہلے ہی حل کر لیا جاتا ہے۔ جس دن جس کھانے کی ترکیب آسان اچھی اور مناسب لگتی ہے اسے نوٹ کر لیا جاتا ہے اور مسئلہ حل۔

پھر چینل تو چلے ہی چلے کھانا پکانے والے ڈھیر سارے رسالے اور کتابیں بھی نکل آئیں۔ مزے کی بات یہ ہے کہ سارے رسالے اور ساری کتابیں بڑی تعداد میں نیچی اور خریدی جاتی ہیں۔ چینلوں کی موجودگی میں رسائل و جرائد کی قدر کم ہو جاتی چاہے تھی مگر تعجب ہے کہ ان ہی چینلوں سے ان رسالوں کے اشتہارات دکھائے جاتے ہیں تاکہ دیکھنے والے ان سے محروم نہ رہ جائیں، پھر چینلوں سے جو کھانا پکانے کی ترکیب نوٹ کرنے سے رہ گئی وہ ان رسالوں میں مل جاتی ہے۔



پاکستان میں 1992ء تک بہت سے لوگوں کو یہ بھی نہیں تھا کہ پاستا، ٹوڈلز، ٹیکرونی، لزامیہ اور اسٹیکھسٹی ہے کیا بلا اور اٹالین کھانے ان کے بغیر کیوں اچھوتے سمجھے جاتے ہیں لیکن کوکونگ چینلوں کی وجہ سے آج ہر گھر میں یہ چیزیں فروانی سے استعمال ہو رہی ہیں۔ آج ہر گھر میں نہ صرف اٹالین اٹھائی اور چائیز کھانے کھائے جا رہے ہیں بلکہ جگہ جگہ فرنیچر کھل گئے ہیں اور ان میں بڑے بڑے میاں پر سرمایہ کاری ہو رہی ہے۔ جدھر دیکھو ایک انقلاب سامنے ہوتا ہے۔ آج کھیرے نما ٹرہری پیاز گا جڑ اور ہری مرچوں کو کاسٹ کے انداز تک بدل گئے۔ کونگ بورڈ ہر گھر کی ضرورت بن گئے اور سب نے جانے کہاں چھپ گئے۔ الیکٹریک بیڑ کا استعمال عام ہے۔ اند اچھوتے سے لے کر آٹا کونڈ سے تک ہر کام کے لئے جدید آلات استعمال ہو رہے ہیں۔

آج کل کھانوں کی سجاوٹ پر بھی اہمیت اختیار کر چکی ہے۔ ہری مرچیں، ہرا دھنیا، پودینہ پیاز، تلی ہوئی پیاز، ٹماٹر، پستہ، بادام، کاجو، چاندی کے ورق، کشمش، مایونیز، کیچ اپ، الائچی اور چاکلیٹ سمیت لاتعداد چیزیں سجاوٹ کے نام پر خریدی جا رہی ہیں۔

پہلے کھانوں کے نام بھی لوگوں کی طرح ہی سیدھے سادے ہوا کرتے تھے مگر اب کھانوں کے نام بھی نہایت دلچسپی کا باعث ہیں۔ بعض نام تو بے جوڑ معلوم ہوتے ہیں مگر کیا کیا جائے یہی نام ان کی پہچان بننے جا رہے ہیں مثلاً چکن پاپس، مکی مولو، چکن موم، یون یون، چکن پاپا ڈورس اور نمش۔

یعنی اب نہ کھانے سیدھے سادے رہے اور نہ ہی لوگ۔ تو پھر دیکھتے رہے کوکونگ چینل اور لطف اٹھاتے رہے مزیدار کھانوں سے اور ہاں ویسے تو اب میدان میں صرف ایک آدھ ہی کوکونگ چینل کھڑا ہے لیکن پھر بھی اگر آپ میں کچھ صلاحیت ہے تو کسی چینل پر شیف کا آڈیشن دے کر قسمت بھی آزمائیں ہو سکتا ہے کہ آپ کے دن بھی پھر جائیں! ■

کوکونگ چینلوں کا بجٹ لاکھوں روپے ماہانہ کا ہے جنہوں نے خانہ ماؤں کے دن پھیر کر انہیں شیف کا درجہ دے دیا۔ شیف فرانسیسی لفظ ہے جس کے معنی پیکر پروڈکشن کے ہیں۔ گویا ایسا نمبر جو ہر بار سے نئے کھانے پکا سکے۔

آج پیشے کے اعتبار سے شیف کوکونگ چینلوں کے ہیروز ہونے کے ساتھ ساتھ لوگوں کے کامیاب ترین آپریٹر بھی ہیں۔ ان میں سے زیادہ تر باقاعدہ ریستورنٹس کے مالک ہیں۔ کسی نے پاکستان انسٹی ٹیوٹ آف ہوٹل مینجمنٹ سے فوڈ اینڈ بیورج میں ڈپلومہ لیا ہوا ہے تو کئی ملکی سطح کی کیرئیر کینی غیر ملکی فرنیچر اور فائبرسٹار ہوٹلوں میں بڑی بڑی گواہوں پر ملازم ہیں۔ اکثر نے بیرون ملک لے بھی ئی تربیت لی ہوئی ہے تو بعض نے بیرون ملک رہ کر کام کا تجربہ حاصل کیا ہوا ہے اسی سبب وہ ئی وی پر کام کرنے کے منہ مانگے پیسے لیتے ہیں۔

ئی وی پر جن کچن یا باورچی خانوں میں انہیں کام کرنا دکھایا جاتا ہے وہ اس قدر خوب صورت ہوتے ہیں کہ اکثر عورتیں اپنے شوہروں سے ویسے ہی ملن بوائے کی فرمائش کرتی ہیں پھر جدید ساز و سامان، لکڑی کی سجاوٹ، ٹیلیس ڈیزائنوں والے برتن، کٹلری، گلاس، ڈریسٹ، چولہے اور منگے ترین فریج دیکھ کر خواتین میں اچھی چیزوں کے استعمال کا شعور بیدار ہوا ہے اور اب خواتین اپنے شوہروں اور گھر والوں سے ایسے ہی چیزوں کی فرمائش کرتی ہیں۔

ان کوکونگ چینلوں کی بدولت کھانا پکانے کی صنعت سے وابستہ ہر چیز کی مانگ میں یکدم اضافہ ہو گیا ہے۔ بہت سی چیزیں ایسی ہیں جنہیں کوکونگ چینلوں سے پہلے کوئی جانتا بھی نہیں تھا یا جانتا تھا تو ان کے استعمال کا طریقہ معلوم نہیں تھا اس لئے اس کی خریداری کو بھی ضروری خیال نہیں کیا جاتا تھا لیکن اب جب تک باورچی خانے میں پاستا، ٹوڈلز، ٹماٹر کی پیوری، ایچ بی ساس، ووٹرس ساس، چلی ساس، مسٹرڈ پیسٹ، کوکا پاؤڈر، مسٹرڈ پاؤڈر، چکن کیوب، جگر پاؤڈر، گارلک ساس، پیپر کا پاؤڈر، چائیز نمک، براؤن چینی، فیش ساس، کریم، اچار، مصالحہ، تلسی، جانفل جاتری اور بادیاں کے پھول سمیت دیگر اشیاء نہ ہوں یا باورچی خانے کو مکمل ہی نہیں سمجھا جاتا۔ مصالحوں کی بدولت معمولی کھانوں کی بھی اہمیت بڑھ گئی ہے مثلاً اب دال بھی ”شاہی دال“ ہو گئی ہے۔ معمولی سا پالک، پیڑ کے ساتھ مل کر وی آئی پی ڈش بن گیا ہے۔



کدو غذائی اور طبی افادیت سے بھرپور سبزی

اسے یرقان کے مریضوں کے لئے تحفہ قدرت سمجھا جاتا ہے۔
پروفیسر حکیم سید عمران فیاض

جلن زائل ہو جاتی ہے۔ کدو کے رس کے چند قطرے گرم کر کے کان میں ڈالنے سے شدید درد میں فوری آرام آ جاتا ہے۔

کدو اسہال، زیادہ مرغن غذاؤں کے استعمال، خشک پھل کھانے اور ذیابیطس سے پیدا ہونے والی پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے۔ ایک گلاس کدو کے جوس میں چٹکی بھر نمک ملا کر پینا انتہائی مفید رہتا ہے۔ کدو کا جوس گرمیوں کے موسم میں زیادہ پسینہ کی وجہ سے ضائع ہونے والے نمکیات کو پورا کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس سے جسم کی تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔

کدو کے جوس کو تلوں کے تیل میں شامل کر کے بے خوابی کے مرض میں سر کی مالش کرنے سے یہ بیماری جلد ہی دور ہو جاتی ہے۔ کچا کدو معدے اور آنتوں کو نقصان بھی پہنچا سکتا ہے۔ اس لئے اسے کچا استعمال کرنے سے منع کیا جاتا ہے۔

100 گرام کدو میں 2.5 فیصد نشاستہ، 5.1 فیصد چکنائی، 0.2 فیصد لحمیات اور 0.6 فیصد ریشہ پائے جاتے ہیں۔

کدو مقبول عام سبزی ہے۔ جسے لوگ انتہائی پسندیدگی سے کھاتے ہیں۔ اس کا رائیہ اور حلوہ بھی تیار کیا جاتا ہے جو انتہائی زود ہضم ہوتا ہے۔

کدو کو کئی ناموں سے پکارا جاتا ہے جن میں گھیا، لوکی اور دووھی شامل ہیں جب کہ اسے عربی زبان میں مقلین کہا جاتا ہے۔ کدو تمام سبزیوں میں نہایت اعلیٰ اہمیت کی حامل ترکاری ہے جس کے اندر اعلیٰ قسم کا پیکٹین (pectin) موجود ہوتا ہے جو نظام انہضام یعنی معدے اور ہاضمے کے لئے مفید ہے۔ کدو میں جیاتین بی اور سی کے علاوہ کیلشیم، فاسفورس، فولاد، پوٹاشیم اور آیوڈین جیسی دھاتیں بھی پائی جاتی ہیں۔ اس کا استعمال بے چینی اور قبض کو دور کرتا ہے۔ اسے یرقان کے مریضوں کے لئے تحفہ قدرت سمجھا جاتا ہے۔

کدو کا استعمال مزاج کے چڑچڑے پن کو دور کرتا ہے۔ صحیح بخاری کی ایک حدیث میں حضرت انسؓ سے روایت ہے ”ایک درزی نے دعوت میں حضور ﷺ کی خدمت میں لوکی (الدباء) پکی ہوئی پیش کی۔ آپ ﷺ نے اسے تناول فرمایا اسی روز سے میں برابر اسے پسند کرتا ہوں۔“ کدو ان ترکاریوں میں سے ایک ترکاری ہے جنہیں انسان نے ابتدائی دور میں کاشت کیا، یعنی اس کی کاشت صدیوں سے جاری ہے۔

کدو بے خوابی کی شکایت کو دور کرتا ہے پیشاب کی جلن کو دور کرتا ہے اس کے بیجوں کا تیل لگانے سے سرد روٹھیک ہو جاتا ہے۔ کدو ٹکڑے کاٹ کر کے پیروں کے تلوں پر گرڑنے سے



مرغی کو بغیر دھوئے استعمال کریں

مرغی کا گوشت دھونے سے صحت کو نقصان پہنچانے والے جرثومے یا زہریلے مادے پھیل کر فوڈ پوائزنگ کا سبب بن سکتے ہیں

میں سے 44 فیصد نے بتایا کہ وہ مرغی پکانے سے پہلے اسے اچھی طرح سے دھوتے ہیں۔ رپورٹ کے مطابق 90 فیصد افراد نے بتایا کہ وہ جانتے ہیں کہ جانوروں سے حاصل ہونے والی غذائیں فوڈ پوائزنگ کا سب سے بڑا خطرہ ہیں اور ان میں چھپے ہوئے جراثیم ”سالمونیا“ اور ”ای کولائی“ کے بارے میں انہوں نے پہلے سے سن رکھا ہے جن سے فوڈ پوائزنگ ہو سکتی ہے۔ لیکن کبھی لونا می جراثیم کے حوالے سے صرف 28 فیصد لوگ ہی آگاہ تھے۔

برطانیہ بھر میں زیادہ تر فوڈ پوائزنگ کے واقعات آلودہ پولٹری کی وجہ سے ہوتے ہیں جس کی علامات میں اسہال، پیٹ کا درد بخار اور بہار محسوس کرنا شامل ہے۔ اس بیماری میں عام طور پر لوگ چند دنوں میں ہی مصیبت ہو جاتے ہیں۔ لیکن بعض اوقات فوڈ پوائزنگ سنگین شکل اختیار کر سکتی ہے جس سے طویل مدتی صحت کے مسائل آنتوں کے مسائل اور اعصابی نظام شدید متاثر ہونے کا خطرہ ہوتا ہے خاص طور پر 5 برس سے کم عمر بچوں اور معمر افراد کے لئے اس بیماری کی شدید نوعیت جان لیوا بھی ثابت ہو سکتی ہے۔

فوڈ اسٹینڈرڈ ایجنسی کی چیف ایگزیکٹو کیٹرین براؤن نے کہا کہ اگرچہ لوگ کبھی مرغی کے گوشت کو چھونے سے پہلے ہاتھ دھونا اور مرغی دیر تک پکانے کے حوالے سے ہدایات پر عمل کرتے ہیں لیکن اس سروے میں ایک بات یہ بھی سامنے آئی ہے کہ مرغی پکانے سے قبل اسے اچھی طرح سے دھونا بھی لوگوں کے معمول کا حصہ ہے۔

انہوں نے کہا کہ تنظیم کی نئی ہدایات کا مقصد لوگوں میں ”کبھی لو“ نامی جرثومے سے بچاؤ اور آلودگی کے نتیجے میں پیدا ہونے والے خطرات سے متعلق آگاہی فراہم کرنا ہے۔ اسی لئے لوگوں کو مرغی دھونے سے منع کرنے کی ہدایات جاری کی گئی ہیں۔ ■

کیا آپ نے بھی مرغی کا گوشت بغیر دھوئے پکایا ہے؟ میرا خیال ہے کہ 99 فیصد لوگوں کا جواب انکار میں ہوگا تاہم برطانیہ میں خوراک کے معیار پر نظر رکھنے والی حکومتی تنظیم نے خبردار کیا ہے کہ تازہ مرغی کے گوشت کو نہ دھوئیں کیونکہ دھلی ہوئی مرغی سے فوڈ پوائزنگ کا خطرہ پیدا ہوتا ہے۔

فوڈ اسٹینڈرڈ ایجنسی نے لوگوں کو مشورہ دیتے ہوئے کہا کہ زیادہ تر لوگوں کو اس بات کا اندازہ نہیں ہے کہ مرغی کا گوشت دھونے سے صحت کو نقصان پہنچانے والے جرثومے یا زہریلے مادے پھیلتے ہیں جن سے فوڈ پوائزنگ ہو سکتی ہے۔ برطانیہ میں ہر سال 280,000 افراد فوڈ پوائزنگ کا شکار ہوتے ہیں اور ”کبھی لو بیکٹریا (campylo bacteria)“ سے پھیلنے والا فوڈ پوائزنگ برطانیہ میں سب سے زیادہ عام ہے جبکہ صرف ایک تہائی افراد اس کی وجوہات سے آگاہ ہیں۔ تنظیم کی جانب سے واضح کیا گیا ہے کہ کبھی مرغی دھوتے ہوئے آلودہ پانی کی اڑنے والی چھینٹوں سے ہاتھ کپڑے اور کھانا پکانے کے برتنوں سمیت کام کی جگہ پر مذکورہ جراثیم پھیل سکتے ہیں۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ لوگوں کے نزدیک مرغی دھونے کا سب سے اہم مقصد اسے گندگی دھول مٹی اور جراثیم سے پاک کرنا ہوتا ہے یا پھر لوگ مرغی پکانے سے پہلے اس لئے دھوتے ہیں کیونکہ انہوں نے لوگوں کو ایسا ہی کرتے دیکھا ہے۔

فوڈ اسٹینڈرڈ ایجنسی سے وابستہ کیٹرین براؤن نے کہا ہے کہ مرغی دھونا اس لحاظ سے بھی غیر ضروری ہے کیونکہ مرغی میں موجود جراثیم پکانے کے دوران خود بخود مر جاتے ہیں۔

فوڈ اسٹینڈرڈ ایجنسی کی آن لائن جائزہ رپورٹ میں حصہ لینے والے 7,000 برطانوی شہریوں

FaceFresh™

CLEANSER CREAM

جو فیس فریش وہی بیوٹی فی

لگاؤ اکیس پور رات
چمکیاں، بھریاں، طغ، بڑھ، عجب کہیں کڈناؤٹ





مونگ کی دال، ایک سپر غذا

یہ دال انگوٹھوں اور شکر و سرکہ رکھنے میں لہنا کر دوا کر دیا ہے کہ یہ نہ صرف باضم بلکہ غذاہیت سے ہر پار بھی ہے

انجرا لیا گئے مارتے ہیں۔ ان میں چربی کا سوا دوہرت کم ہوتا ہے جس سے وہ ان گم کر کے میں
مرد ملتے ہیں۔ یہ کیفیات اور پٹے کے حصول کا دروازہ ہیں جو مٹوں کے نظام میں کوئی مسئلہ کی
سج کو گم کر کے میں درد دیتا ہے۔ ذرا انگلیں کے مریضوں کے لئے انہیں انتہائی احتیاط اور راجد

بھگت کی دل گڑھی میں معمول ہے۔ سڑک کی دال دکھانے میں لگی ہوئی ہے جو جسم کو استغنیٰ ہے مگر وہی ہے جو دل انہوں کو است اور طاعت کا اعقاد کرتی ہے۔ لگی خدا ہونے کی وجہ سے اسے اپنا دل نکلے لے نہایت مستعد سمجھا جاتا ہے۔

مذہب کی مثال کو سوچ جانے کے واسطے سے معروف ہے۔ مذہب وال کے سبب میں علماء
بیاد اور کھس پر سوال کر پکا کریں تو یہ کھس اردوں پر مشتمل عمل خدا ہے۔

موت کی دال میں رہنے کی برائی خدا پرانی جاتی ہے جو تمام جسم کو مسموم کرتی ہے۔

لوگ دال ایک سواران خدا کے لئے ایک بحرین اور مناسب خدا ہے

موتی کی وال نشانے زینے شہادت اور فوگک ایسٹ کے حصول کا جو اور جو ہیں شہر کی جو سے کم تر لوگوں کے اور جو خدا بیت سے خبر و عوامک حاصل ہوتی ہے۔

شکلوں والی مرچ کی وال کا تسلسل سے استعمال کو بستر وال کو قانون میں دیکھا ہے۔ ایک حالیہ تحقیق
 کہتی ہے کہ ریٹے سے بھر پور یہ وال البسٹین کے خلاف مزاحمت کر کے خون کی شکر کو قانون میں
 رکھتی ہے۔

مکتبہ ہے آپ کو شوق کی والی شہزادہ ہو لیکن وہ عظیم پاک و ہند کے اکثریت دانشوروں کا یہ پس
جوانا کہنا ہے سترے رنگ کی والی شہزادہ کی والی شہزادہ کی والی شہزادہ کی والی شہزادہ کی
مکتبہ ہے۔ مکتبہ میں شہزادوں کے کماؤں سے شہزادوں کی شہزادہ کی والی شہزادہ کی والی شہزادہ کی
والی شہزادہ کی والی شہزادہ کی والی شہزادہ کی والی شہزادہ کی والی شہزادہ کی والی شہزادہ کی

سڑک کی مال کا آسانی میں تمام ہے جہاں اسے 8 ہزار سال سے آگیا جا رہا ہے۔ مال ایک
 پہونی ہی جہاں کے کچھ ہوتے ہیں جو بہت سے خطرات کی آگاہی دے گا جس کا حصہ
 ہے۔ یہ مال پیسے دلائے کی مال ہوتی ہے۔ سڑک کی مال جہاں کے انحصار میں ہوتی ہیں
 جیسے کہ کڑاؤ، کپڑے اور کپڑوں کے ہزاروں ہے۔ سڑک کی مال ایک ہزار
 سڑک کی مال اور سڑک کی مال ہے۔

برونک کی دال لاکھوں انراؤ کو درست رکھنے میں زبردست کردار ادا کر رہی ہے کیوں کہ یہ نہ صرف باختم ہے بلکہ خدایت سے محفوظ بھی ہے۔ 100 گرام برونک کی دال میں 182 حرارت 0.4 گرام پھیلائی 3 ملی گرام سوڈیم 25 گرام سے 10 گرام اضافی رہے اور 12 گرام لیسیت باقی رہے ہیں۔

[illegible]

MASALA 83 INGREDIENT

بالوں کو گرنے سے بچائیں

قدرتی اشیاء سے گرتے ہوئے بالوں کا علاج کریں، حفاظتی اقدامات بھی ضروری ہیں

دھوئیں، تیز گرم پانی سے کبھی سر نہ دھوئیں، اس سے سر میں خشکی پیدا ہوتی ہے۔ بالوں کی جڑیں کمزور ہونے کی وجہ سے بال گرنے لگتے ہیں۔ نہانے سے پہلے بالوں میں تیل لگالیں، اس سے بالوں کی جڑیں مضبوط ہو جاتی ہیں۔ بازاری خوشبودار تیلوں کے بجائے ناریل یا سرسوں کا خالص تیل استعمال کریں۔ کبھی کبھی نیم گرم پانی میں تھوڑا سا سرکہ اور لیموں کا عرق ملا کر اس سے سر دھویں۔ ■

مشرق ہو یا مغرب، گھنے اور لمبے بال خوبصورتی کی علامت سمجھے جاتے ہیں۔ بال لمبے ہوں یا چھوٹے ان کی حفاظت بہت ضروری ہے۔ جھڑتے ہوئے بال نہ صرف شخصیت کو متاثر کرتے ہیں بلکہ پریشانی میں مبتلا بھی کر دیتے ہیں۔ بال اگر موروثی طور پر یا طویل عمری کی وجہ سے گر رہے ہوں تو لا علاج تصور کئے جاتے ہیں لیکن اگر بیماری کی وجہ سے یہ صورت پیش ہو تو اس کا علاج ممکن ہے کیوں کہ مرض اور کمزوری دور ہونے پر بال دوبارہ نکل سکتے ہیں۔

اگر آپ کے بال گر رہے ہیں تو غذا میں دودھ، بالائی، انڈے کی زردی اور کچلی تازہ سبز یوں خصوصاً بند گوبھی، گاجر، ٹماٹر، پالک اور سلاد کا کثرت سے استعمال بڑھائیں۔ اگر سر میں خشکی پیدا ہو جائے یا جلدی امراض کے نتیجے میں بال گر رہے ہوں تو ریٹھے پانی میں بھگو کر اس پانی سے اپنے بال دھوئیں، پھر اچھی طرح سے کنگھی کر کے تیل لگالیں۔ گرتے بالوں کے لئے انڈے کی زردی یا پھر سرسوں کا تیل لگائیں۔ ماش کی دال پانی میں بھگو دیں اور پھر اس میں ہم وزن بیری کے پتے باریک پیس کر سر پر اچھی طرح سے لگائیں اور پھر 15 منٹ کے بعد سر دھولیں۔ سیکا کاٹی ماش کی دال اور میتھی کے دانے چٹنی کی طرح پیس لیں۔ اس آمیزے سے بال دھونے سے بال نہ صرف جھڑنا رک جائیں گے بلکہ ان میں سیاہی بھی آ جائے گی۔

گرتے ہوئے بالوں کو روکنے کے لئے تھوڑے سے خشک آلے لوہے کے برتن میں ڈال کر پانی ڈالیں اور اسے ایک دن تک بھینگنے دیں، دوسرے دن اس پانی سے بال دھوئیں۔ اگر بالوں کے گرنے کی وجہ خشکی ہو تو وہی میں تھوڑا سا تیل ڈال کر سر پر خوب ملیں اور پھر 1/2 گھنٹے کے بعد نیم گرم پانی سے بال دھولیں۔ اس کے علاوہ نہانے سے پہلے بالوں کی جڑوں اور سر دھونے کے پانی میں لیموں کا رس ڈالنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ بال دھونے کے لئے قدرتی اجزاء مثلاً آملہ، سیکا کاٹی اور میتھی دانہ پر انحصار کریں۔

سرسوں کی کھلی بھگو کر چھان لیں اور پھر اس کے پانی سے بال دھوئیں، بال نرم و ملائم رہیں گے۔ خشک بالوں میں ہفتے میں ایک بار زیتون کے تیل میں 2 حصے لیموں کا رس اور تیل ایک حصہ ملا کر اچھی طرح سے سر کی مالش کریں اور ایک گھنٹے کے بعد سر دھولیں۔ خشک بالوں کو صابن سے دھونے سے گریز کریں۔

گرتے بالوں کی روک تھام کے لئے چند حفاظتی اقدامات ضروری ہیں جیسے کہ ہلکے شیمپو کا استعمال، بالوں کو رنگنے سے گریز، ہیئر ڈرائر کا کم استعمال، متوازن غذا کا استعمال، بھرپور نیند، بالوں کی تیز دھوپ اور سخت سردی سے حفاظت اور بال دھونے کے لئے نیم گرم یا ٹھنڈے پانی کا استعمال۔ بال سلجھانے کے 5 منٹ بعد تک کنگھی کریں، اس سے جلد میں دوران خون تیز ہوتا ہے، بالوں میں چمک پیدا ہوتی ہے اور بال مضبوط ہوتے ہیں۔ بال ڈھیلے باندھیں تاکہ ہوا اور دھوپ آسانی سے سر کی جلد تک پہنچ سکے، دن میں کم از کم 2 مرتبہ کنگھی کریں، کھانا کھانے کے بعد بالوں میں کنگھی کرنا بہت فائدہ مند ہے۔ کنگھی کا انتخاب کرتے وقت انتہائی احتیاط سے کام لیں کیوں کہ سخت دندانے والی کنگھی بالوں کی جڑیں متاثر کرتی ہے، ٹوٹے ہوئے دندانوں کی کنگھی کبھی نہ استعمال کیجئے۔ دوسرے کی استعمال شدہ کنگھی استعمال کرنے سے پرہیز کریں۔ سر دھونے کے لئے ٹھنڈا پانی استعمال کریں، البتہ سردی کے موسم میں ہلکے گرم پانی سے سر

مصالحہ ٹپس

☆ لیموں سے زیادہ رس حاصل کرنے کے لئے انہیں تھوڑی دیر کے لئے گرم پانی میں ڈبو لیں، پھر کاٹ کر نچوڑیں تو زیادہ رس نکلے گا۔

☆ کھانے کی جن چیزوں سے خیر اٹھ سکتا ہے انہیں اُدھی جگہ پر نہ رکھئے۔ اس طرح خیر جلد پیدا نہیں ہوتا۔

☆ اچار خراب ہو رہا ہو یا خراب ہونے کا اندیشہ ہو تو اس میں لیموں کا رس یا سرکہ نچوڑیں اور مہینوں تک اچار کھائیں۔

☆ ٹماٹروں کے سرے پر تھوڑا سا موم لگا دیجئے، اس عمل سے ٹماٹر کئی دنوں تک تازہ حالت میں رہیں گے۔ اس کے علاوہ پانی میں نمک گھول کر ٹماٹر اس میں ڈال دیں، اس سے بھی ٹماٹر کافی دنوں تک تازہ اور سخت رہیں گے۔

☆ مچھلی کی بدبو دور کرنے کے لئے مچھلی کے ٹکڑوں کو لیموں کے عرق سے رگڑ کر دھوئیں۔

☆ دہی کو اگر جلدی جمانا مقصود ہو تو دودھ میں ذرا سا ٹاٹرک ایسڈ ڈال دیجئے۔ دہی بہت جلد جم جائے گا۔

☆ انڈوں کو محفوظ رکھنا ہے تو انڈوں کو پے ہوئے نمک میں ملا کر رکھ دیجئے۔ اس طرح انڈے زیادہ دنوں تک خراب نہیں ہوں گے۔ علاوہ ازیں گرم پچھلے ہوئے موم میں انڈوں کو ڈبو کر نکال لیجئے پھر سرد جگہ پر محفوظ رکھئے تو انڈے کئی ماہ تک خراب نہیں ہوں گے۔

☆ پکانے کے دوران بعض اوقات آلو بالکل نرم ہو کر ٹوٹ جاتے ہیں۔ اس عمل سے بچنے کے لئے آلوؤں کو چھیل کر درمیان سے کاٹیں اور نمک لگا کر رکھ دیں، تقریباً 15 منٹ بعد ان کو دھو کر دیکھی میں ڈال دیں۔

☆ پیاز کاٹتے وقت آنکھوں سے پانی جاری ہو جاتا ہے کیونکہ پیاز میں ایک قسم کا تیزاب پایا جاتا ہے۔ اس سے بچنے کے لئے پیاز کے چھلکے اُتاریں اور اس کے 2 ٹکڑے کاٹ کر تھوڑی دیر پانی میں بھگو دیجئے اس کے بعد پیاز کاٹیں تو کاٹتے وقت آنکھوں سے پانی جاری نہیں ہوگا۔

☆ اگر مرچیں پینے یا ہری مرچیں کاٹنے سے ہاتھوں میں جلن پیدا ہو جاتی ہے تو تھوڑا سا نیل پانی میں ملا کر اس پانی سے ہاتھوں کو دھو ڈالیں، جلن دور ہو جائے گی۔ علاوہ ازیں تھوڑے سے پانی میں تھوڑا سا گڑ ملائیں اور اس پانی کو اپنے ہاتھوں پر ملیں۔ اس سے بھی جلن کا احساس جاتا رہے گا۔

☆ اگر آپ کو شک ہو جائے کہ کھانے میں کوئی زہریلی چیز پڑ گئی ہے تو جچے میں تھوڑا سا پکا ہوا کھانا لے کر اسے آگ میں ڈال دیجئے۔ اگر نیلے رنگ کے شعلے نکلیں تو سمجھ لیجئے کہ کھانا زہریلا ہو گیا ہے۔



وہی ہے دنیا ساری!

مشرق ہو یا مغرب ہر جگہ تو ہمت پائے جاتے ہیں نیر باب

آج کل پاکستان میں ہم سب ہی بارش کی دعائیں مانگ رہے ہیں۔ بادل آتے ہیں اور چلے جاتے ہیں مگر اسکاٹ لینڈ میں کتا مسلسل گھاس کھاتا رہے تو اس کا مطلب بہت سے لوگ یہ لیتے ہیں کہ بارش ہونے والی ہے۔ اس سلسلے میں مزید بات یہ ہے کہ اگر پالتو کتا گھاس کھا رہا ہے اور اس کا مالک یہ نہیں چاہتا کہ بارش ہو تو مالک اسے گھاس کھانے سے منع کرتا ہے اور اس کی توجہ کسی اور جانب لگانے کی کوشش کرتا ہے۔ اب ہم یہی کہہ سکتے ہیں کہ جن کے گھروں میں موجود ہیں پالتو کتے، وہ انہیں گھاس کھانا شروع کر دیں تو شاید کراچی میں بھی بارش ہو جائے۔

یہ بات پورے یقین سے کہی جاسکتی ہے کہ دنیا بھر میں کسی سے بھی پوچھیں کہ جناب کیا آپ کے گھرانے میں بھی کوئی ایسی رسم ہے جس کو سب آنکھ بند کر کے مانتے ہیں اور اس کا ہونا اچھائی یا بُرائی میں لیا جاتا ہے تو ہر ایک کا جواب ہاں میں ہوگا۔ اس لئے اس بات کو بھی آسانی سے تسلیم کیا جاسکتا ہے کہ ”وہی ہے دنیا ساری“ اور اس وہم کا شکار صرف ہم پاکستانی یا ایشیائی ہی نہیں ہیں بلکہ امریکہ اور یورپ میں بھی ہم جیسا ہی حال ہے تو پھر چلتے ہیں دنیا کی سیر کو اور دیکھتے ہیں کہ کون کہاں کس وہم کا شکار ہے اور تو ہم پرستی میں کس نے پیچھے چھوڑ دیا ہے کس کو!!!!



وقت بچے کو پرائے کپڑوں میں لپیٹا جائے تو اس کی قسمت زیادہ اچھی ہو جاتی ہے۔ انگلیڈ کے نارتھ یارک شائر میں یہ رسم آج بھی ہے کہ جب بچے کو پہلی بار دیکھنے جائیں تو اس کے ہاتھ میں ایک چاندی کا سکہ ضرور رکھیں۔ برطانیہ میں مانا جاتا ہے کہ جب اسپتال سے بچے کو لے کر آئیں تو بچے کو گھر کے تین چکر ضرور لگوائیں اس طرح بچے کے پیٹ میں درد نہیں ہوتا۔ اسی برطانیہ میں بزرگ ہوں یا نوجوان ان کا یہ بھی ماننا ہے کہ بچے کو دانت نکلنے میں تکلیف ہو تو ماں کو چاہئے کہ اپنی شادی کی سونے کی انگوٹھی آہستہ آہستہ بچے کے مسوڑھوں پر ملے اس طرح تکلیف کم ہو جاتی ہے۔

جب بات چلی ہے گھر کی رونق کی تو پھر کیوں نہ کچھ گھر کی باتیں بھی ہو جائیں۔ پاکستان ہو یا امریکہ اپنے گھر کے معاملے میں سب ہی حساس ہوتے ہیں اور سب ہی یہ چاہتے ہیں کہ ان کا گھر خوشی اور خوشحالی کی تصویر بنا رہے۔ اسی لئے پاکستان میں جب گھر کی بنیادیں کھودی جاتی ہیں تو قربانی کی جاتی ہے اور بکرے کا خون ڈالا جاتا ہے، فلپائن میں مرنے کا خون ڈالا جاتا ہے اور کچھ سکے بھی ڈال دیئے جاتے ہیں کہ گھر میں ہمیشہ خوشحالی رہے۔ اسی طرح امریکہ میں جب نئے گھر میں جاتے ہیں تو ہر کمرے میں تھوڑا تھوڑا نمک چھڑکتے ہیں تاکہ گھر بدروحوں سے محفوظ رہے ڈرائنگ روم میں سکے بکھیرتے ہیں کہ گھر دولت سے بھرا رہے اور پہلی بار داخل ہوتے وقت چاول لے کر داخل ہوتے ہیں تاکہ گھر میں کبھی کوئی بھوکا نہ رہے۔ انڈیا میں بھی جب کوئی گھر خالی کرتا ہے تو اس میں تھوڑے چاول نمک اور جھاڑو چھوڑ جاتا ہے تاکہ خالی رہنے کے دوران بدروحیں گھر پر قبضہ نہ کر لیں۔ برطانیہ میں بھی یہی مانا جاتا ہے کہ نئے گھر میں نئی جھاڑو خریدی جائے اور پرانی جھاڑو پڑانے گھر میں چھوڑ دی جائے۔ انڈیا اور پاکستان میں اس بات کا بہت خیال رکھا جاتا ہے کہ جب کسی کے گھر میں داخل ہوں تو پہلے سیدھا پاؤں اندر رکھو اور پھر اٹنا۔ اس طرح داخل ہونے سے خیر و برکت میں اضافہ ہوتا ہے۔

یہ دنیا جتنی رنگین اور حسین ہے اتنے ہی رنگین اور معصوم توہمات اور عقیدوں سے بھی بھری ہوئی ہے۔ یہ توہمات معصوم ہوں تو رونق بخشتے ہیں اور نہ ہوں تو خطرناک رسم و رواج کی شکل و حار لیتے ہیں، لیکن دنیا گھوم کر پتہ یہ چلا کہ ہم کتنا بھی پڑھ لکھ جائیں کتنے ماؤرن ہو جائیں یہ چھوٹی چھوٹی باتیں ہمارے ساتھ ساتھ چلتی ہیں اور نسل در نسل منتقل ہوتی ہیں اور کوئی بھی کسی ایسے عقیدے کی صداقت کے حوالے سے جاننے کی کوشش بھی نہیں کرتا جس کا کرنا کافی سال کی بد قسمتی یا نقصان کی پیش گوئی کرتا ہو تو بھائی وہی ہے دنیا ساری۔ اس لئے مزے مزے کی وہم کہانیاں چلتی رہیں گی اور ہم آپ کو بتاتے رہیں گے کہ کس کس طرح سے وہی ہے دنیا ساری! ■

انگریزوں کا مشہور تہوار ہے گڈ فرائیڈ سے اور اس دن اکثر انگریز اپنے بال ضرور کٹواتے ہیں یعنی ہو جاتی ہے حجاموں کی چاندی کیونکہ ان کے مطابق اس دن بال کاٹنے سے سارا سال سر میں درد نہیں ہوتا، وہ بھی اسے کہتے ہیں سال بھر کا کم قیمت علاج!

بڑی نظر ایک ایسی چیز ہے جس پر سب یقین کرتے ہیں دنیا کا کوئی ملک ہو یا کوئی ثقافت اس میں بڑی نظر بھی موجود ہے اور اس کا توڑ بھی سب جانتے ہیں اور عمل کرتے ہیں ہمارے یہاں بھی کوئی اچھا لگ رہا ہو تو نظر لگ جاتی ہے کسی کی پروموشن ہوئی تو نظر لگ گئی اور اس کے توڑ کے لئے کئی طریقے بھی استعمال ہوتے ہیں جیسے سات ثابت سرخ مرچیں سات دفعہ گھما کر جلانا، سفید کپڑے سے نظر اتارنا۔ سرچیں یا کپڑا جلنے پر تیز بوکا نہ آنا اس بات کی نشانی ہے کہ سخت نظر لگی تھی۔ ایران میں انڈے سے نظر اتاری جاتی ہے وہاں پر انڈے کو سیدھا پکڑ کر دیا جاتا ہے اور ہر بارسکی ایک شخص کا نام لیا جاتا ہے جس شخص کے نام پر انڈا ٹوٹ جائے مان لیا جاتا ہے کہ اسی نے نظر لگائی ہے اور آئندہ اس شخص سے ڈر اور رہنے کو کہا جاتا ہے۔ انگریز تو اپنے گھر کے دروازے پر ہی گھوڑے کی نال لگا دیتے ہیں تاکہ پورا گھر بڑی نظر سے بچا رہے۔ روس کے لوگ ہزاروں سال سے بڑی نظر سے بچنے کے لئے بائیں جانب منہ کر کے تین بار تھوکتے ہیں اور تین بار کسی لکڑی کی چیز کو ہاتھ لگاتے ہیں۔ ایسا کرتے تو پاکستان میں بھی لوگ نظر آتے ہیں۔ ہمارے پڑوسی ملک ترکی میں بھی نظر بد کا عقیدہ بہت مضبوط ہے وہاں پر نظر بونچک (nazar boncuk) ہر گھر دفتر گاہری میں لٹکا ہوا نظر آتا ہے۔ ترکی میں آنے والے سیاح بھی اپنے ساتھ نظر بونچک لے کر جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ اٹلی اور امریکہ میں بری نظر سے بچنے کے لئے ایک چھوٹا سا سیگنل لاکٹ بنا کر پہنا جاتا ہے جسے کورنو (corn) کہتے ہیں۔

ہر گھر کی رونق ہوتے ہیں چھوٹے بچے۔ چھوٹے بچوں کے بارے میں بھی ہمارے یہاں عجیب عجیب توہمات اور رسمیں پائی جاتی ہیں مثلاً بچے کے تھکنے کے نیچے چھری رکھ دی جائے تو بچہ نیند میں نہیں ڈرتا۔ پیدائش کے وقت بچے کو دادا دادی یا نانا نانی کے پڑانے کپڑوں پہنائے جائیں تو بچے کی عمر بھی لمبی ہوتی ہے جبکہ فلپائن میں لوگوں کا ماننا ہے کہ پیدائش کے



ROBAM

Introducing the Most Exquisite Technology in Kitchen Appliances

PREMIER SERIES

| HOOD | HOB | OVEN | MICROWAVE OVEN |
| STEAM OVEN | STERILIZER |

6 Brand Honors - Top Leading Technologies



Dual Core Absorber



M-Heating Pipe



Diamond Liner Effect



360° Degree Disinfection

ROBAM - PAKISTAN

Off. No. 78, 3rd Floor, Mega Tower, Main Boulevard, Gulberg, Lahore-Pakistan.

Ph. 042-35777612-4 Fax. 042-3539345 Email: feedback@robampakistan.com Website: www.robamglobal.com

ٹوٹکے

تلی ہوئی پیاز فریز کرنے کے لئے

اگر تلی ہوئی پیاز کو محفوظ کرنا ہے تو پہلے پیاز کو کاٹیں، ٹھنڈے تیل میں پیاز ڈالیں اور اسٹیل کے چمچے سے چلاتے ہوئے سنہری کریں۔ اسے اخبار پر پھیلائیں اور ایک چمکی نمک چھڑک دیں۔ اسے ہاتھ سے چؤرا کر کے اسے ڈیپ فریزر میں رکھ لیں۔

تھکن بھگانے کے لئے

اگر تھکن سوار ہو رہی ہو تو $\frac{1}{2}$ بالٹی پانی میں ایک چائے کا چمچ ہلدی ملا کر جسم کو دھو لیں۔ اس کے بعد ایک مگے میں پانی لے کر تھوڑا سا بوڑی کلون ملا کر جسم پر ڈال لیں ساری تھکن بھاگ جائے گی۔

خستہ کباب بنانے کے لئے

اگر کباب خستہ بنانے ہیں تو اس میں پکاتے وقت پیاز نہ ڈالیں بلکہ مصالحوں میں باریک کٹی ہوئی پیاز شامل کریں۔ اس میں تھوڑا سا چاول کا آٹا اور ایک کھانے کا چمچ دہی ملا کر نکلیاں بنا لیں۔ کباب انتہائی مزیدار اور خستہ بنیں گے۔

انڈے سے تلی چیزوں کے لئے

انڈے کو جب بھی پھینٹیں اس میں ایک چائے کا چمچ دودھ اور $\frac{1}{4}$ چائے کا چمچ ٹینس شامل کریں۔ اس انڈے میں لپیٹ کر تلنے والی چیزیں بیک کی ہوئی محسوس ہوتی ہیں اور انڈہ بھی محفوظ رہے گا۔

تیزابیت سے نجات کے لئے

ناشتے سے پہلے ایک کھانے کے چمچ پانی میں ایک چمچ پننے کی دال کے برابر گڑ کا ٹکڑا ڈالیں۔ اسے چوبے پر رکھیں جیسے ہی گڑ گھلے اس میں گڑ کے مساوی ادراک ڈال کر چوبے سے ہٹا لیں۔ اسے ٹھنڈا کریں اور صبح ناشتے سے پہلے اور رات سونے سے قبل استعمال کریں۔ چند ہی دنوں کے استعمال سے تیزابیت سے نجات حاصل ہو جائے گی۔ اس کے ساتھ اسپغول کی بھوسی کا استعمال بھی جاری رکھیں۔

مٹر کے دانے محفوظ کرنے کے لئے

5 کلو مٹر کے دانے چھیل لیں۔ ایک دیکھی میں پانی اُبالیں اس میں مٹر ایک چائے کا چمچ سرکہ اور ایک چائے کا چمچ چینی ڈال کر مٹر کو فوراً چھان لیں اور اسے تھیلی میں بھر کر رکھ لیں۔ اس انداز میں محفوظ کئے گئے مٹر 6 مہینے تک تازہ محسوس ہوں گے۔

WORLD'S
LEADING BRAND
NOW IN PAKISTAN



YBARRA

OLIVE OIL

SINCE 1842

A COMPLETE RANGE OF
EXTRA LIGHT, EXTRA VIRGIN
OLIVE MASSAGE OIL, OLIVE HAIR OIL, OLIVE BABY OIL,
OLIVE POMACE OIL



YBARRA
OLIVE OIL
Since 1842

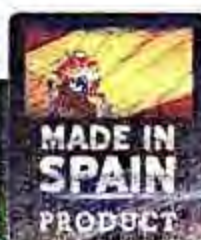
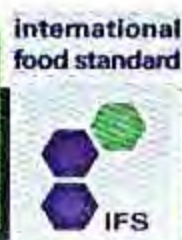
A PRESENT FOR
YOUR HEALTH

Good cooks, deserve great oil!

Ybarra Olive Oil has been carefully created to please both, the tongue and the heart! It contains large number of MUFA which helps in better blood circulation, boosts HDL cholesterol levels and reduces the risk of heart attacks considerably! With Ybarra, you will never have to compromise on good taste to ensure great health!

HEALTH BENEFITS

- Heart Healthy
- Anti Skin Aging
- Good for the Eyes
- Control Diabetes
- Prevents Cancer
- Enhances Digestion
- Control Blood Pressure
- Control Liver Activity
- Minimizes Clots
- Restricts Stone Formation



www.ybarra.es
f grupoybarraalimentacion

For Corporate Enquiries

Mazhar Ali Awan

Assistant Manager (Marketing & Key Accounts)

House No. 50, Street No. 101, G-13/1, Islamabad

Ph: 051-8317039, Fax: 051-8317049, Cell: 0345-8560508

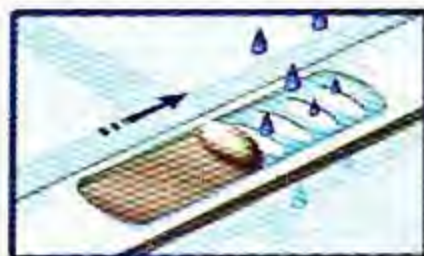
PEL Built-in Stabilizer

Hoti phirey bijli upar neechey...

Refrigerator ko rakhay 130 sey 270 volts tak ki fluctuation aur short circuit se mehfooz

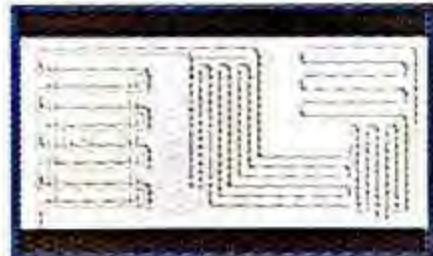


Change your life



HUMIDITY CONTROLLER

Specially designed to control the humidity level in Crisper/vegetable box.



DOUBLE-SIDED ROLL BOND EVAPORATOR

Specially designed to work in Pakistani temperatures up to 55°C



ENERGY EFFICIENT

Runs at most economical mode with maximum efficiency. 10% more efficient than other refrigerators



CRISPO - FRESHER TRAY

Specially designed tray holds more moisture to keep fruits and vegetables fresh for longer



Ag+ BACTERIA BUSTER

Emits silver ions that reduce bacteria growth



THICKER DOOR INSULATION

Retains cooling for optimal performance

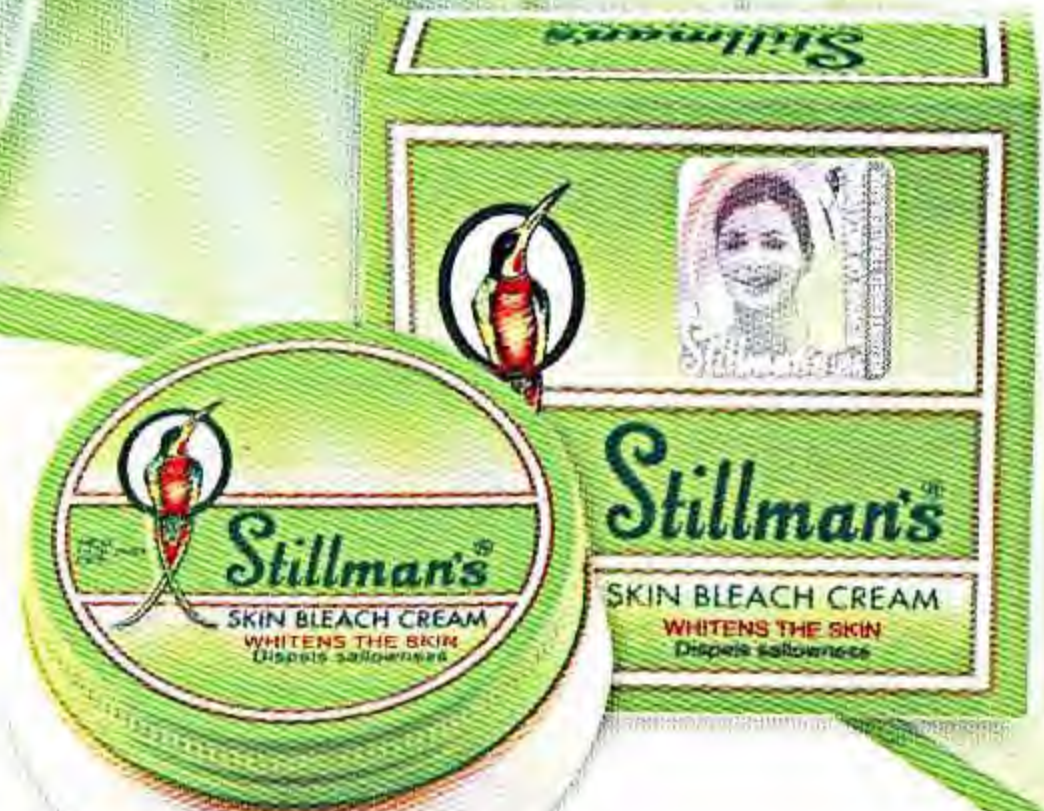
Pak Elektron Limited Toll Free: 0800-00-735 (PEL), www.pel.com.pk | www.facebook.com/pel

Stillman's®

SKIN BLEACH CREAM

Get Noticed!

اسٹلمینز اسکن پلچ کریم
کا باقاعدہ استعمال آپ کی جلد کو نکھار کر
اسے گورا اور خوبصورت بنائے۔
اب آپ جہاں بھی جائیں، ہر ایک کی نظر آپ پر جائے



نقل سے ہوشیار: اسٹلمینز کے ڈپو ہنگامہ سادات میں اور بانیس موٹے پر ہو لو گرام میں رخ بدلتی ہستی مسکراتی تصویر
اور اسٹلمینز رجسٹرڈ ٹریڈ مارک اصلی اسٹلمینز کی پہچان ہے۔ اسٹلمینز ہمیشہ اپنے قابل اعتماد و کانداز سے خریدیں۔